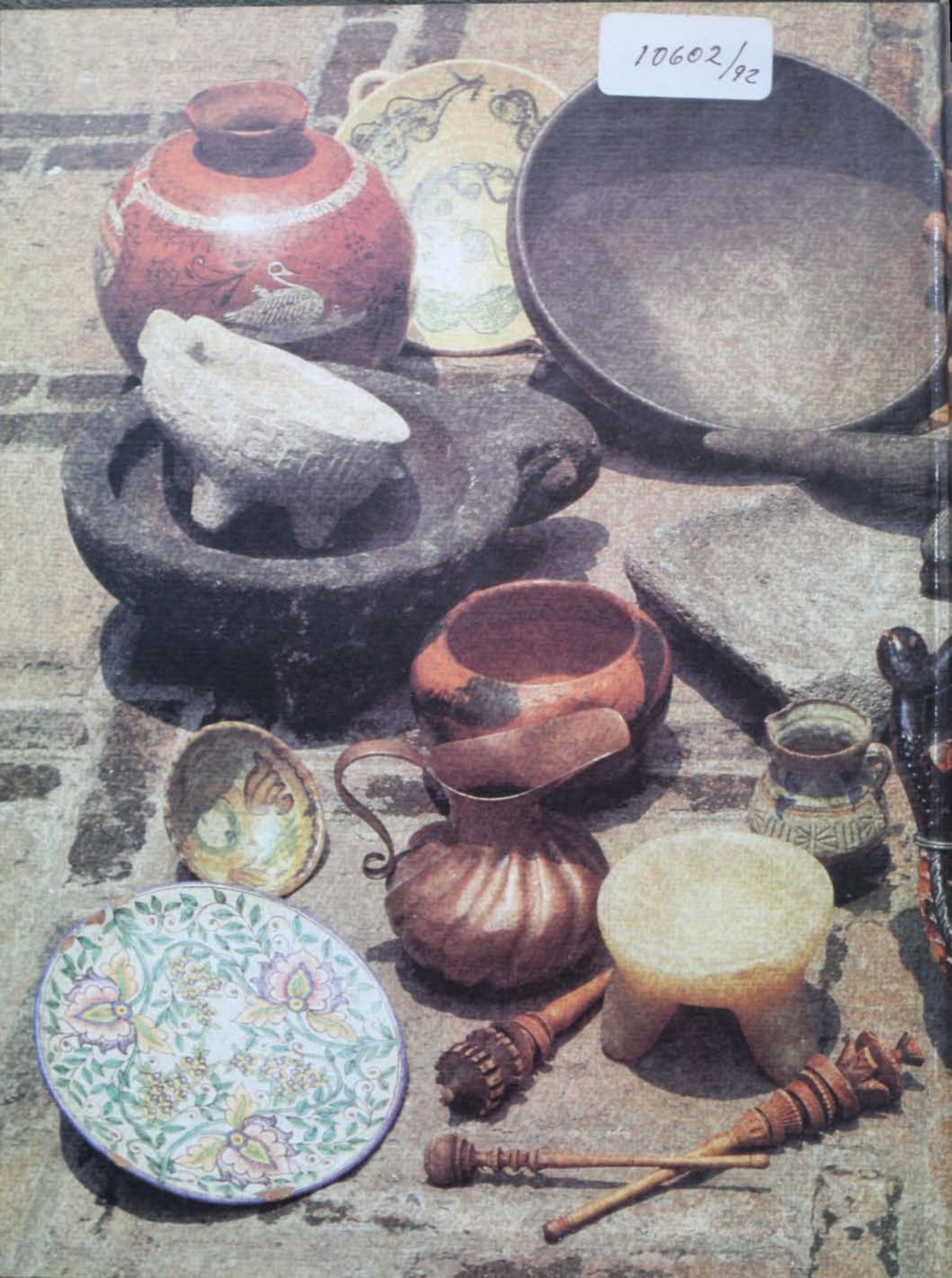
Gran libro de la Cocina MEXICANA




10602/92


RECUERDO
DE

Gran libro de la Cocina MEXICANA

Fotografía

José Luis Aguirre

Producción

Mónica Gaspar de Alba Gironella

Gran libro de la Cocina MEXICANA

Alicia Gironella De'Angeli
Jorge De'Angeli





MARSELLA 53, MÉXICO 06600, D.F.

Paseo de Gracia 120
Barcelona 08008

17, rue du Montparnasse
75298 Paris Cedex 06

Valentín Gómez 3530
Buenos Aires R 13

En la portada: Presididos por un penacho ceremonial azteca, se muestran productos de origen mexicano que integraban la dieta de la población antes del descubrimiento. Entre otros vegetales: maíz, frijoles, chiles, tomates y jitomates, cacao, hongos y hierbas aromáticas. Entre los productos animales: aves, pescados y camarones. También aparecen algunas preparaciones culinarias propias de la época que se siguen haciendo en nuestro tiempo: tortillas, tlacoyos, pajaritos rellenos y chiles asados en comal de barro, tamales de pescado y alcociles, mole verde con pepitas de calabaza, etc.

En la contraportada: Una síntesis de la cocina mexicana actual, que ha incorporado ingredientes del resto del mundo a los autóctonos: todos ellos se producen en México, desde animales de corral y quesos hasta hortalizas y frutas espléndidas. Un mole de guajolote es el símbolo de la cocina mestiza que se consolidó en la época de la Colonia.

PRIMERA EDICION

ISBN 968-6147-06-3 (Ediciones Larousse)

Impreso en México — Printed in Mexico

AGRADECIMIENTOS

Textos y recetas de este libro, de acuerdo con nuestro compromiso inicial, deberían haber sido entregados, completos, a comienzos de 1986. El sismo del 19 de septiembre de 1985, que nos afectó trágicamente, nos obligó a suspender el trabajo. Gracias a la comprensión de los editores y de manera especial a las innumerables pruebas de aliento y apoyo que recibimos de nuestros amigos, esta obra no ha quedado trunca.

En primer término mencionamos aquí a las personas y entidades que colaboraron a la realización de este libro con su trabajo, o facilitando de varias maneras nuestra actividad. La segunda lista de nombres es de quienes con su cariño, su ejemplo, sus palabras y su actitud positiva hacia la vida, nos estimularon a reanudar y completar nuestro trabajo. A todos ellos, y a quienes sin quererlo hayamos olvidado, nuestro sincero agradecimiento.

Antigua Hacienda de Tlalpan, México, D.F.
Asociación Mexicana de Restaurantes
Backal, Isaac
Barbachano Ponce, Manuel y Tere
Cámara Nacional de la Industria de
Restaurantes y Alimentos Condimentados
Canturri, María
DeLuca, Ana
Dirección Estatal de Turismo, Oaxaca
Dirección Estatal de Turismo, Puebla
Dondé, Olga
Fonart
García Soto, Ricardo
Gironella, Mercedes de
Gómez Tagle y Sra., Dr. Salvador
Grebe, Manfred
Hevrdejs, Judy
Hoteles Camino Real
Hotel Presidente, México, D.F.
Hotel Presidente, Oaxaca
López y López, Juan
Holzweissig de Lozano, Karin
Medrano y Sra., Arq. José
Moragrega, María Eugenia
Nava, Víctor
Pallavicini, Jorge Alberto
Pérez San Vicente, Guadalupe
Questa, Malena
Restaurant Arroyo, México, D.F.
Restaurante El Bajío, México, D.F.
Restaurante La Vianda, Guadalajara
Restaurant Los Almendros, Ticul
Saidi, Manuel
Salazar de Gaspar de Alba, Lourdes
Suárez Solís, Familia
Torino, Michel
Torreblanca, Alberto
Torres Izabal, Dolores
Tyller, Jorge
Vázquez Colmenares, Ana María

Adria, Renata y Miguel
Alessio Robles, Beatriz Landa de
Amabile, Dulce
Amigos de Rafael, Adriana, Mónica y Alicia, Los
A.N.I.E.R.M.
Ariza, Antonio
Arouesty, Carlos
Ayala, Lolita
Backal, Benjamín y Beatriz
Barabino, Nora y Giácomo
Barón, Familia
Barrera, Arq. Antonio
Béjar, Familia
Beléndez, Arturo y Mary
Bergerault y familia, Jacques
Bertrán, Alberto y Lula
Blom, Richard
Bohórquez y familia, Carlos
Bosch y familia, Juan
Bracchi, Giovanni

Brenac y Sra., Jean-Alain
Cámara Nacional de Radio y Televisión
Campuzano, Familia
Cano, Elsa
Carvallo, Jorge y Patricia
Castillo Pesado, Enrique
Castro, Salvador
Celis y Sra., Dr. Juan Manuel
Cervera Lavat, Alba
Césarman, Dr. Teodoro
Coenegrachts y Sra., Ulrik
Cooley, Ivonne
Cossío, Antonio y Ramona
Chacón, Manuel
Chico, Familia
Chirinos, Lic. Jaime
Del Castillo y Sra., Rafael
Dispa, Genaro
Ex-Alumnas de la Academia Loyola, Las
Ferrer, Jean-Yves
Figueroa, Enrique

Flores, Héctor
Flores y Sra., Lic. Juan José
García, Leonel
Gavin, John y Constance
Gironella y familia, Jordi
González Lewis, Gustavo
Grim, Guillermo
Guash, Carlos
Gutiérrez, Guillermo (Mickey)
Hank González, Carlos
Heredia, Alejandro
Herrerías, Armando
Hinze y Sra., Wolfie
Ibarra, Ernesto
Ibarra, Francisco
Instituto de Cultura Gastronómica
Jacques y Sra., José
Kovec, Charles y Ruth
Krause, Helen
Lamotte, Familia
Latrope, Jaime
Lebrun, Dominique
Lefebre, Olivier
Loredo, José Luis
Malagón, Ociel
Marcet, Luis y Alicia
Margheri, Mario
Martí, Juan
Martín del Campo, Familia
Martín Moreno, Enrique

Martínez, Enrique
Martínez, Francisco y Lorena
Martínez, René y Célida
Meehan, José
Méndez y Colaboradores, Manuel
Michelsen, Aage y Tere
Mijares, Carolina
Moreno "Cantinflas", Mario
Moreno, Kena
Neme, Jorge y María Eugenia
Neuenhaus, Jorge
Ocampo, Abel

Ochoa, Guillermo
Ortíz Quesada y Sra., Dr. Federico
Ottolenghi, Anna
Pando, Elías y Monchi
Pasquel Beristain, Familia
Pendas, Piro y Silvia
Pérez Girón, Pedro Pablo
Pérez Herrera, Dr. Raúl
Perló y familia, Eduardo
Personal de Alberto Gironella, S.A., El
Pilliod, Charles y Nancy
Pinson, Familia
Poniatovska, Elena
Prieto, Arq. Juan
Rendón, Luis
Ricoy y Sra., Martín
Rosas y Sra., Dr. Raúl
Rubin de la Borbolla, Daniel
Rueda, José Luis
Sánchez Osorio, Nicolás
Scheffler, Toni
Seguin, Philippe
Sol, Familia
Sotomayor, Margarita
Tamborrel, Familia
Tapia, Isaac y Hortensia
Téllez, Agustín
Toledo, Adolfo
Torres, Daniel
Tovar y de Teresa, Guillermo
Trauwitz, Roberto
Valles y familia, Alicia
Vanderbilt, Hugh y Claire
Young, Ann
Young Presidents Organization
Zabludovsky, Abraham
Zabludovsky, Jacobo
Zapata, Román
Zindel Mundet, Familia

SUMARIO

INTRODUCCION

ENCUENTROS Y ASOMBROS

Lejos de nosotros el deseo de hacer alarde de nuestra cultura humanista, mientras comíamos ***escamoles*** *en mixiote y tacos de* ***meocuiles*** *(ver glosario) en el pueblo de Huejutla, en el norte del estado de Hidalgo. Sin embargo, en ese momento recordamos unas frases del sentencioso y elocuente Sir Francis Bacon, cuando en uno de sus* ***Essays*** *discurre con elegancia renacimentista acerca de cómo las limitaciones materiales estimulan la fantasía. Los refinados alimentos tradicionales que saboreábamos son muestra de imaginación creadora: y figurémonos hasta qué punto recibiría estímulos de ese tipo un cocinero del México pre-hispánico, obligado a cocinar sin emplear los siguientes ingredientes: grasas animales, aceite de oliva, carne de res, de puerco y de pollo, trigo y harina, leche, quesos, uva y vino, peras, fresas y manzanas, ajo y cebolla, trufas y caviar, cerveza, azúcar, pimienta y nuez moscada...*

A pesar de ello, más bien en virtud de estas carencias, la cocina prehispánica —de la cual no nos quedan recetas— era una maravilla de inventiva y delicadeza y dietéticamente cabal. Tanto así que hasta el emperador Moctezuma, a quien servían trescientos platillos diferentes en cada comida, era hombre «cenceño y (de) pocas carnes», según nos lo describe Bernal Díaz del Castillo.

Antes del descubrimiento de América, las cocinas del Viejo y del Nuevo Mundo eran diametralmente diferentes: habían evolucionado partiendo de disponibilidades disímiles y habían recorrido caminos divergentes. Carnes asadas, pan, lácteos y vino, frituras, salsas muy fuertes y aromáticas: éstos eran los fundamentos de la cocina europea. Maíz, chiles, frijoles, carnes de animales pequeños, aves y pescados, ranas e insectos, hierbas de olor y semillas aromáticas, cocimiento al vapor o bajo tierra, salsas de vegetales molidos: éstas eran las bases de la cocina americana.

Poseemos copiosa documentación acerca de la estupefacción que experimentaron los primeros conquistadores de México ante los productos naturales del Nuevo Mundo. Relatores, cronistas, historiadores y naturalistas no se cansan de describir las extrañas plantas y animales de esas tierras. Pero nadie se ocupó, en esa época, de registrar con qué asombro los naturales de América veían los animales que los españoles bajaban de sus barcos o las plantas que nacían de las semillas traídas por ellos. La maravilla debió ser recíproca y enorme, porque las diferencias eran también extraordinarias.

Cuando se habla del encuentro de las culturas gastronómicas europea y americana es un lugar común formular casi arrogantes listas de productos que América dio al mundo de la cocina y que Europa aportó al continente recién descubierto. No aburriremos a nuestros lectores recordando el origen americano de la papa, el maíz, las calabazas, el chocolate, la vainilla, los chiles (y mil cosas más), o el origen europeo de las vacas, las gallinas, los puercos, las lechugas, las aceitunas (y mil cosas más). Lo que nos parece que no se ha hecho hasta ahora es un estudio de los alimentos comunes a ambas culturas, o sea de aquellos que eran iguales o parecidos en ambos lados del Atlántico. La lista es sumamente breve: se compone de muchos pescados y mariscos, algún batracio, pocos animales salvajes, algunas aves, ninguna especia, un solo edulcorante (la miel de abejas), ninguna bebida. Fauna y flora diferían radicalmente.

Y como la alimentación es consecuencia de fauna y flora, nada había en común entre las dos cocinas, y por ello su encuentro y fusión han sido tan singularmente productivos. Todas las cocinas europeas y americanas, la francesa como la húngara, la peruana como la mexicana, han nacido de la combinación de ingredientes americanos y europeos, del «feliz encuentro de la olla de barro indígena con el caldero de cobre español», como escribe el alicantino Amando Farga, en su ***Historia de la comida en México*** *(1968).*

Mirada en la perspectiva del tiempo, la cocina medieval española no puede calificarse de refinada, en el sentido actual de la palabra. Los españoles que llegaron a México a principios del siglo XVI se encontraron con ingredientes y especias de sabores sutiles y con métodos de cocción que anticipan aquellos de la «nouvelle cuisine».

Grandemente enriquecida por los aportes españoles y, más tarde, de otros países, la cocina mexicana evolucionó rápidamente y alcanzó su madurez en el siglo XVIII. A partir de ese momento nace la tradición, observada hasta la fecha con singular escrupulosidad en la intimidad de las cocinas familiares así como en la pública amplitud de algunos restaurantes.

A lo largo del tiempo algunas recetas se han olvidado, otras se han empobrecido o se mixtifican para ahorrar tiempo y costos. Pero en los últimos diez o quince años han resurgido de manera palpable el interés y el cariño hacia la cocina tradicional y se han recuperado la memoria y el orgullo gastronómico nacionales.





Al tiempo que se valora cada día más la tradición, está tomando forma una Cocina Mexicana Moderna, respetuosa de lo antiguo pero con técnica y sensibilidad contemporáneas. Aromática, ligera, elegante, esta cocina satisface tanto el gusto como la vista, enaltece las viejas recetas, observa los principios de la ciencia dietética, y enriquece con una nueva dimensión el panorama gastronómico de México.

En conjunto, la cocina mexicana, profundamente original, es completa y armoniosa. Su elaboración con métodos ancestrales es algo complicada y laboriosa, pero la utilización de instrumentos modernos facilita las preparaciones sin afectar los gustos. Es exquisita, sabrosa y ocasionalmente picante. Utiliza materias primas en su mayoría internacionales, y algunas insustituibles se encuentran con relativa facilidad en tiendas especializadas en todo el mundo. Su riqueza es inagotable: cada región, cada estado, cada ciudad de México posee especialidades, productos típicos, recetas propias, que matizan y corroboran una realidad múltiple, peculiar y suculenta.

MAÍZ Y TRIGO

Las tortillerías en todo México son locales simples, pequeños, sin decorados especiales, en cuya puerta la gente hace largas colas para adquirir las tortillas calientes y perfumadas, que se les entregan envueltas en las servilletas que cada cliente lleva consigo. La máquina que las hace, ingeniosa y sencilla, está a la vista.

Las panaderías, por el contrario, son tiendas —muchas veces enormes— luminosas, elegantes, modernas, con lujo de cristales y mármoles, con cajeras y empleados bien uniformados, donde se ofrece una tentadora variedad de panes dulces y de sal, pasteles y postres decorados para toda ocasión.

La diferencia es muy notable y muy significativa.

La psicología y los complejos del mexicano han sido objeto de estudio por parte de sociólogos, historiadores y poetas, desde el viajero Alejandro von Humboldt hasta el poeta Octavio Paz. Dentro de la variedad de opiniones e interpretaciones, todas coinciden en atribuir importancia fundamental al trauma de la Conquista, al derrumbe de un imperio que se sometió a un puñado de valientes sin escrúpulos, y al consiguiente mestizaje no solamente racial, sino religioso, espiritual y cultural.

Para los europeos, el trigo —el pan— tiene valor de símbolo sagrado. Lo mismo ocurre con el maíz y los mexicanos. Antes de la llegada de los españoles, alrededor del maíz giraba la vida de este pueblo. «Aún hoy —escribe Eric Thompson en **Grandeza y decadencia de los mayas***—, después de cuatrocientos años de influencia cristiana, se habla de este grano con un deje de reverencia, y al dirigirle la palabra se hace en forma ritual llamándolo 'Su Alteza'». Según la leyenda, el dios Quetzalcóatl, después de haber hecho a los primeros hombres con harina de piedra preciosa amasada con la sangre donada por todos los dioses, se transformó en hormiga para descubrir el maíz que estaba oculto en una cueva, y lo donó a los dioses y a los hombres. En un libro recientemente editado por la Secretaría de Educación Pública se afirma: «El maíz es un derecho del pueblo».*

Maíz y trigo son dos grandes industrias del México moderno. Las técnicas más desarrolladas se emplean en su cultivo y los sucesivos tratamientos y elaboración de productos y subproductos. En el alma colectiva del pueblo, sin embargo, ocupan lugares muy diferentes. El maíz y sus derivados culinarios (tortillas, tamales, antojitos, atoles, etc.) son, hoy como ayer, el alimento básico, el don de los dioses mayas y aztecas, el símbolo de lo autóctono.

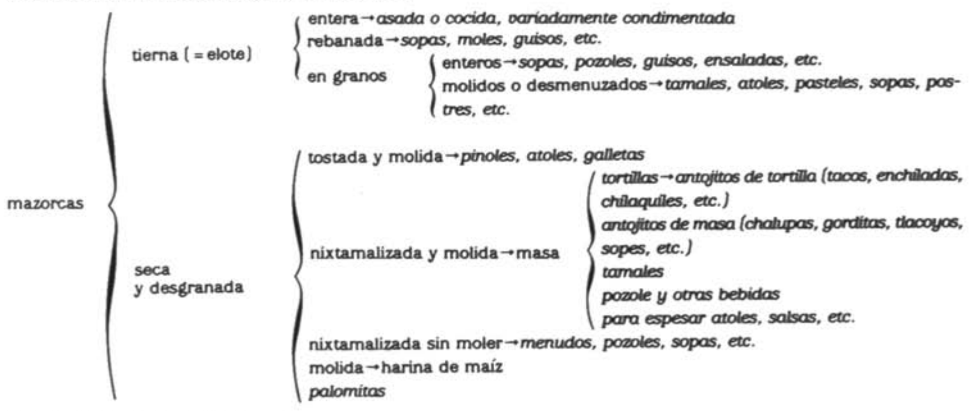
El trigo y sus derivados, a pesar de su amplísimo consumo, se sienten como menos venerables, menos esenciales. El hecho de que es más fácil preparar dulces y postres con harina de trigo que con la de maíz contribuye a la asociación mental entre trigo y fiesta, pan y celebración. En la psicología campesina y popular el pan es un pequeño lujo, es la «comida del señor»; y el pan dulce es consuelo, premio, alegría, ofrenda al difunto, golosina conmemorativa.

En el dualismo psicológico del mexicano, que reconoce y valora sus raíces raciales y culturales, la panadería, llena de dulzor y esplendor, con sus innumerables formas de panes de origen europeo o creados por el talento criollo, se asocia con el boato, el orgullo y la ambición de los conquistadores. La tortillería humilde pero indispensable, donde el rítmico ruido de la máquina sirve de fondo para el comentario y el comadreo, es símbolo de una civilización sometida pero indestructible.



UTILIZACIÓN DEL MAÍZ

Ingrediente para refinadas creaciones de alta cocina o forraje para ganado, nada de la planta del maíz se desperdicia o se pierde. En la gráfica se resumen sus empleos culinarios, sin detallar los numerosos empleos industriales. En redonda *se indican ejemplos de preparaciones cuyas recetas en la mayoría de los casos se encuentran en el presente libro. Para la aclaración de algunos términos mexicanos remitimos al lector al Glosario.*



- huitlacoche→*sopas, rellenos, etc.*
- hojas de mazorca, verdes (recién cortadas) o secas→*envolver y cocinar carnes y tamales.*
- hojas tiernas de la planta→*envolver tamales.*
- cabellos de la mazorca→*té diurético.*
- resto de la planta→forrajes, abonos, usos industriales.

NIXTAMAL Y TORTILLAS

El consumo diario de tortillas en México es de aproximadamente 300 millones. Desde luego, para satisfacer una demanda de esta magnitud, existen máquinas que las elaboran en grandes cantidades. Pero en muchas partes del país, especialmente en zonas rurales, hacer las tortillas es el deber cotidiano de las mujeres. La receta que damos a continuación es de veras milenaria, es casi un rito cotidiano y necesario que se ejecuta con devoción vital. La única concesión a los tiempos modernos es el empleo de la pequeña prensa metálica para «tortear» o sea extender la masa: un instrumento elemental, que se vende en todos los mercados de México, y que ha ahorrado incalculables millones de horas de trabajo a millones de manos femeninas.

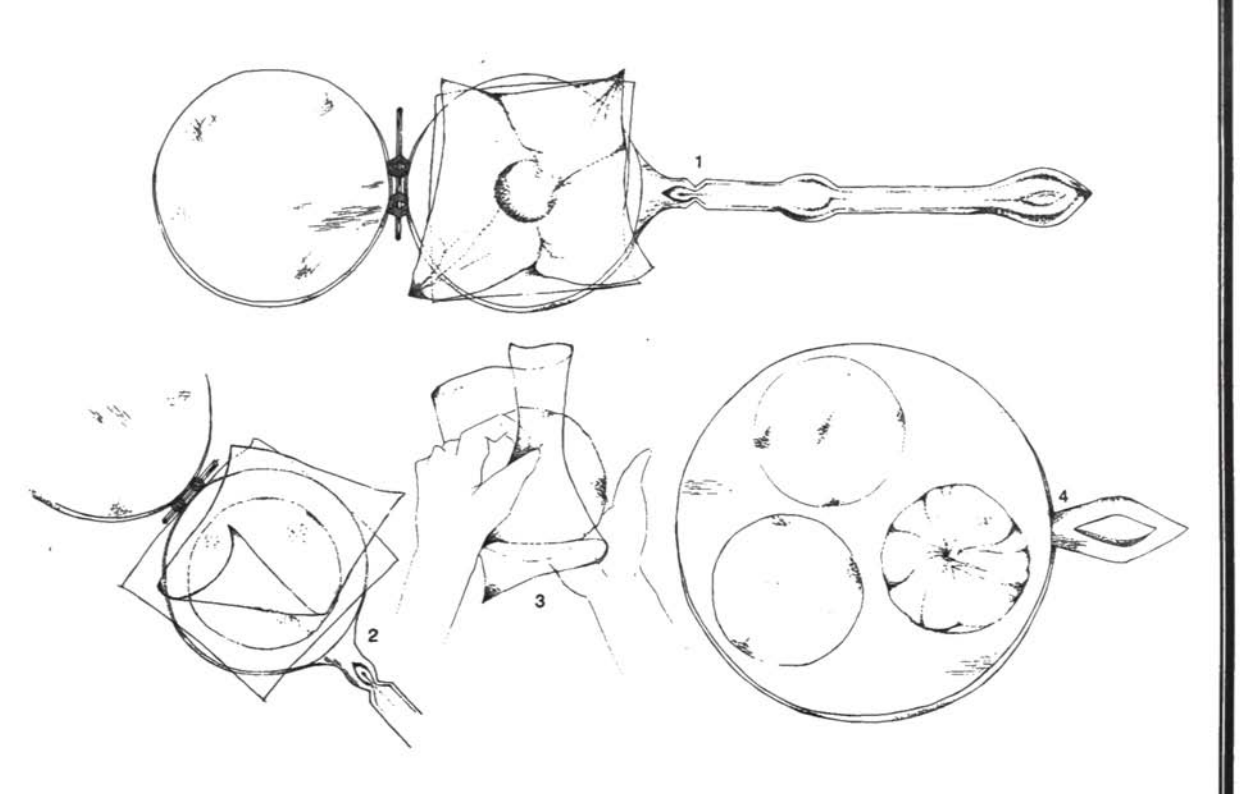
Nixtamal

Se enjuaga el maíz para quitarle pelusas y granos podridos, se escurre, se pone al fuego en una olla de barro con 2 litros de agua y 2 cucharadas de cal disuelta en agua por cada kilo de maíz. Se calienta despacio hasta que hierva, revolviendo con un cucharón de madera; el hervor debe ser lento y durar unos minutos. Entonces se retira del fuego la olla, se tapa, y se deja reposar de un día para otro. Para saber si el maíz está a punto se toma un grano y se frota con los dedos: debe pelarse fácilmente.

La masa

Se retira el líquido de cocimiento (llamado nejayote) y se enjuaga el maíz sin frotarlo una o dos veces, hasta que el agua salga limpia; se escurre. El maíz está listo para ser molido en el metate de piedra, o en el molino de mano casero, o para ser llevado al molino público, donde se muele con el agregado de un poco de agua, dando origen a la masa.

La masa se conserva en lugar húmedo y de ella se van tomando las cantidades necesarias para hacer tortillas. Para una tortilla común, de aproximadamente 14 cm de diámetro, se necesitan 30 gramos de masa.



Las tortillas

Para hacer una tortilla se toma la masa necesaria, se hace una bolita que se coloca en el centro de la prensa manual, encima de un pedazo de plástico transparente de 20 × 20 cm (fig. 1), se le pone encima otro pedazo de plástico igual, se cierra la tapa de la prensa y se presiona: naturalmente, cuanto mayor sea la presión ejercida, más delgada quedará la tortilla.

Se abre la prensa y se quita el plástico superior empezando por una esquina del lado del mango (fig. 2). Se desprende el otro pedazo de plástico junto con la tortilla y con cuidado se voltea ésta sobre los dedos de la mano abierta (fig. 3), desprendiendo el plástico. La tortilla se extiende sobre el comal caliente (fig. 4); cuando empieza a inflarse se aplana un poco con la mano. Se voltea la tortilla tres o cuatro veces hasta que se dore en algunos puntos en ambos lados, y se coloca en una canasta especial (chiquihuite o tlaxcal), en el cual las tortillas apiladas se envuelven en una servilleta gruesa.

Algo más sobre el tema

En vez de nixtamalizar el maíz, se puede usar harina de maíz nixtamalizado (que se vende en paquetes), la cual se amasa con 1 1/4 litros de agua tibia por cada kilo de harina y se deja reposar.

De 1 kilo de maíz se obtienen 1.500 gramos de nixtamal y 1.600 gramos de masa, que dan aproximadamente 50 tortillas de 14 cm. de diámetro. De 1 kilo de harina de maíz nixtamalizado se obtienen 2.250 gramos de masa y aproximadamente 75 tortillas.

Las tortillas recién hechas son más sabrosas, pero se pueden recalentar; en este caso, es conveniente pasarles la mano húmeda encima una vez que estén en el comal.

Recién hecha, la tortilla presenta por una cara una «telita» fina, o sea una piel delgada que, para la elaboración de algunos platillos, se desprende en el momento de sacarla del comal.

Las tortillas del día anterior sirven para infinidad de platillos y antojitos y en este libro se dan varias recetas de ellos (chilaquiles, enchiladas, etc.). Y una tortilla del día anterior, simplemente tostada sobre el comal o la plancha, dorada y crujiente, es el complemento perfecto de un buen guacamole o de unos frijoles refritos.

Sugerencia: *Cualquier producto de masa como tortillas o tamales queda riquísimo si le mezcla a la masa epazote, cilantro o alguna hierba fina fresca y muy picadita.*

Existen también las tortillas mestizas, que se hacen agregando a 1 kilo de masa de maíz 4 cucharadas de harina de trigo; queda una tortilla más elástica y suave.

LOS CHILES

La "respetable señora del chilito rojo", la diosa prehispánica del chile, hermana de Tláloc, dios del agua, se llamaba nada menos que Tlatlauhqui-cihuatl-ichilzintli. Su nombre es tan complicado como la nomenclatura del chile en México.

Aunque la clasificación científica moderna de los chiles cultivados en México se puede reducir a cinco especies, en el lenguaje popular las denominaciones son innumerables. El mismo chile se llama de distintas maneras según el lugar, según el estado de maduración y el color, y cambia de nombre cuando se ha secado. "La gran variedad de nombres asociados con el chile refleja su importancia dentro de la cultura mexicana", observa Janet Long-Solis en su ***Capsicum y cultura,*** *el más reciente y documentado libro sobre el tema; y compara esta pluralidad idiomática a aquella de los esquimales para diferenciar tipos y colores de nieve.*

En la cocina mexicana los chiles son elemento principal e insustituible: su sabor, su aroma y su picor le dan personalidad y vigor. Los chiles son las primeras plantas cultivadas en México, aún antes del maíz. Junto con el maíz y los frijoles forman la base de la alimentación campesina y popular tradicional, y este grupo de sustancias integran una dieta equilibrada y completa.

Cuando Moctezuma se enteró del desembarco de Cortés, se apresuró a hacerle llegar una excelente comida, que incluía desde luego, chiles. Relata Hernando Alvarado Tezozómoc en su ***Crónica mexicana*** *(1598) que los españoles la "comieron gustosamente y les supo muy mucho". Fue ésta la primera vez que paladares europeos probaron la alta cocina azteca.*

Entre los productos que los europeos hallaron en el Nuevo Mundo, los chiles llamaron mucho su atención y suscitaron diversas reacciones. Gonzalo Fernández de Oviedo en su ***Historia General y natural de las Indias*** *declara que "el axi (o sea, el chile) es mejor con la carne é con el pescado, que la muy buena pimienta". Fray Bernardino de Sahagún menciona docenas de salsas, moles y pipianes en su colosal* ***Historia general de las cosas de la Nueva España.*** *En general, cronistas y viajeros, inicialmente se asustaron por el picor de los chiles, pero paulatinamente se acostumbraron a ellos y apreciaron sus muchas virtudes, no solamente gastronómicas.*

En la medicina prehispánica, los chiles se usaban para curar la tos, enfermedades del aparato digestivo y de los oídos y la tisis, amén de para facilitar los partos; y estas creencias perduran hasta hoy, aunque en nuestros días la máxima coincidencia de opiniones se encuentra acerca de los efectos casi milagrosos de una buena dosis de chile para curar la enfermedad que en México se llama cruda y en España resaca.

El chile invade el campo de la religión y de la brujería. Una espléndida iglesia barroca del siglo XVIII, en San Luis Potosí, en la fachada de piedra labrada luce plantas de chiles. Y los curanderos de ayer y de hoy aseguran que nada es tan eficaz como los chiles para curar el mal de ojo y hacer una limpia garantizada.

El chile mexicano, difundido por el mundo, es ahora ingrediente esencial de otras cocinas: sin él, no habría chorizos en España, ni goulash en Hungría, ni curry ni chutney en la India, ni piri-piri en Africa, ni ratatouille en Francia.

Los chiles pertenecen a la gran familia americana de las solanáceas, que incluye la papa, el tabaco y el jitomate. El género que les corresponde es el Capsicum que a su vez se divide en cuatro o cinco especies domesticadas y muchas más espontáneas. La mayoría de los chiles de México pertenecen a la especie Capsicum annuum. Y capsicina se llama la sustancia que los hace picantes. La fórmula química de la capsicina es $C_{18}H_{27}NO_3$ *y de su concentración depende el grado de picor del chile. Un viejo método establecido en 1912 (sistema Scoville) para medirlo de modo aproximado indica que un chile morrón (el pimiento dulce o "peperone" italiano) tiene 0 unidades, el chile verde tiene 1.000, el piquín y el de árbol pueden llegar a 40.000. La alta temperatura tropical hace que algunos chiles africanos (de origen mexicano) alcancen el récord de 120.000 unidades.*

La experiencia enseña que la capsicina se concentra en la parte interior (o placenta) del chile, en las venas y en las semillas; eliminándolas, se conserva el sabor y se reduce el picor.

El control del picante

Para el cocinero, los chiles tienen dos cualidades: sabor y picor. El exceso del segundo elemento puede, a veces, ocultar el primero. Exagerando un poco, puede afirmarse que el secreto de la cocina mexicana consiste en el dominio y control de los chiles, en dosificar su picor y equilibrarlo con el sabor.

La sustancia que hace picantes a los chiles —la capsicina— se concentra en la placenta, las venas y las semillas. De esto deriva que para controlar el picor de los chiles hay que observar las normas siguientes:

— Si se desea conservar el picante en toda su fuerza se usan los chiles, ya sea frescos o secos, enteros.



— Si se desea reducir parcialmente el picor los chiles se hierven o se tuestan, después de lo cual se abren y se les quitan venas y semillas.

— Si se desea reducir al mínimo el picor los chiles se abren y se limpian de venas y semillas, antes de utilizarlos.

Para tratar chiles picantes recomendamos el uso de guantes y tijeras. Hay que evitar tocarse los ojos con los dedos que hayan tocado chiles.

LOS TAMALES

En los mercados de algunos pueblos de las serranías de los estados de Puebla u Oaxaca aún es posible encontrar a unas señoras que preparan los tamales al estilo antiguo. Los llaman tamales de piedra, y su receta es tan prehispánica como Quetzalcóatl. Se hacen con una mezcla de maíz seco martajado con frijoles, chiles y hierbas de olor, envueltos en hojas de maíz, elote, aguacate o plátano. Se cuecen al vapor, y sólo son suaves recién hechos; luego se ponen duros «como piedras», y se comen remojados en un atole, agua o caldo con chile.

Con los conquistadores llegó a México la manteca de puerco, la grasa que revolucionó la técnica culinaria indígena. Mezclando manteca a la masa de los tamales, éstos se hicieron más suaves, sabrosos y durables. Hoy en día, en todas partes de México se cuecen tamales y en cada lugar se aderezan y preparan de manera diferente. Los hay grandes y pequeños, salados y dulces, rellenos con vegetales y carnes de toda clase y color, con salsas, moles y pipianes. Hay tamales opulentos y humildes tamales «ciegos», o sea, hechos con nada más que masa sin agregado alguno.

En nuestros recorridos por el país, hemos recogido infinidad de recetas, algunas de las cuales aparecen en las páginas que siguen. También hemos captado algunos secretos confiados con orgullo o con reticencia, según los casos, que las más sabias tamaleras de México consideran esenciales para su éxito:

— La masa debe batirse a mano y en un recipiente amplio. Primeramente se bate la manteca con agua fría hasta que se vea blanca y como espuma de mar (según la poética expresión de una señora de la sierra de Puebla).

— El agua con que se bate la manteca no debe ser agua nada más; debe ser el resultado colado y enfriado del cocimiento de media cucharadita de tequesquite, diez cáscaras de tomates y media cucharadita de semillas de anís en una taza de agua. (Este es uno de los grandes secretos de una tamalera tradicionalista. En la actualidad, sin embargo, se usa comúnmente agua fría con una cucharada de polvo de hornear por cada kilo de masa.)

— Para dos kilos de masa se usa un kilo de manteca.

— Para saber si la masa está suficientemente batida se pone una bolita en un vaso de agua: debe flotar, si no lo hace hay que batir más.

— El caldo que (como se indica en la mayoría de las recetas) se añade a la masa debe ser tibio y colado. Se conoce que la masa no necesita más caldo cuando no se escurre al ponerla sobre la hoja que envolverá el tamal.

— Es muy importante tratar adecuadamente las hojas para envolver los tamales. Las hojas de elote secas, cuyos extremos se recortan previamente, deben remojarse en agua hasta que se suavicen (unas diez horas). Si son hojas frescas, es suficiente lavarlas cuidadosamente. Las hojas de plátano deben hervirse unos minutos en agua o asarse sobre la parrilla para que se suavicen. Todas deben secarse antes de usarlas.

— La forma de rellenar la hoja de maíz se muestra en las figs. 1 y 2; se presionan los lados de la hoja para cerrarla (fig. 3), se dobla la parte en punta, y sobre ella se dobla la parte más gruesa (figs. 4 y 5). Se rompen algunas hojas en tiras para amarrar el tamal (figs. 5 y 6); también puede usarse un cordel resistente.

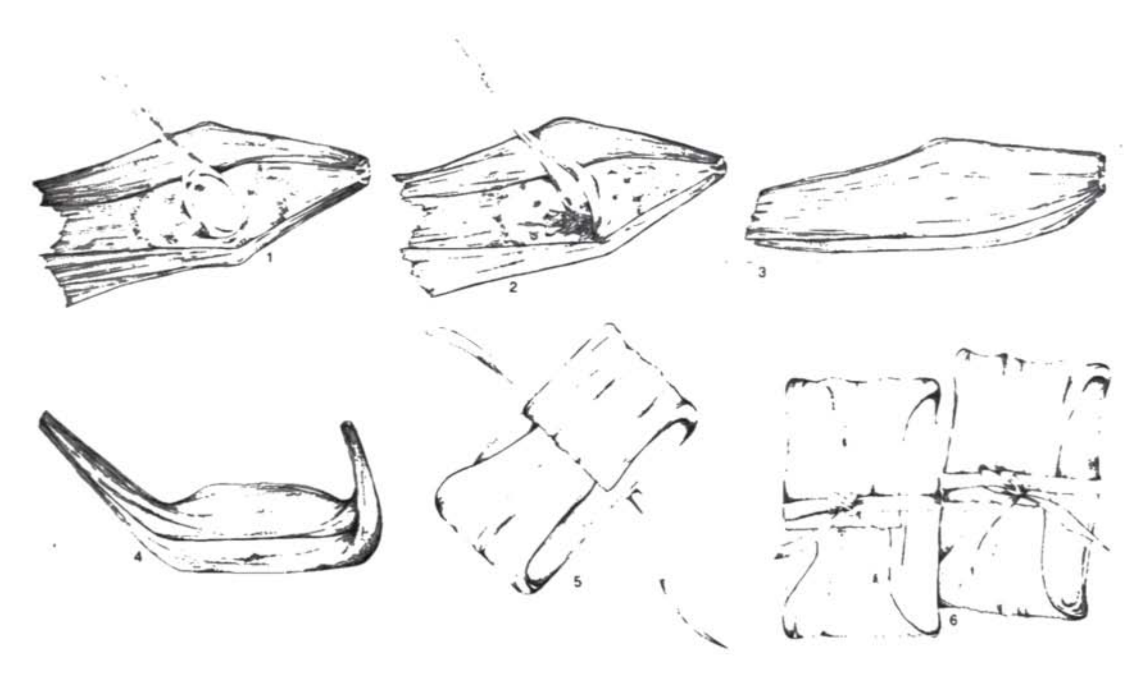
— Para prevenir que entre al tamal agua de la cocción, en ciertos casos, puede ser necesario hacerle una segunda envoltura.

— El fondo de la rejilla de la olla tamalera se cubre con hojas de elote, encima se colocan los tamales en sentido vertical empezando por los lados hasta llegar al centro: deben quedar compactos pero no apretados. Se cubren con más hojas de maíz y un trapo grueso que absorba la humedad. Se cuecen bien tapados.

— Los tamales se cuecen al baño María por una hora o una hora y cuarto, dependiendo de su tamaño y relleno.

— Para saber si no se acaba el agua que hierve en la vaporera, se pone en el fondo una monedita, que tintineará todo el tiempo que haya agua; cuando deje de hacerlo, habrá que agregar agua hirviendo.

— Para saber si un tamal está cocido al abrirse la masa debe separarse con facilidad de la hoja.



LAS MANERAS DE COCINAR

Cocinar conciste en exponer al calor los alimentos. Nada más. Pero hay una gran variedad de maneras de aprovechar el fuego. Las principales posibilidades se resumen en este cuadro.

— *Fuego vivo*	En la parrilla o plancha Al rescoldo (papel aluminio, bajo cenizas) Al humo, en chimenea.	
— *Bajo tierra*	Hoyo con arcilla (barbacoa) Hoyo con piedras (pibil) Bajo arena Horno de ladrillo	
— *Asados*	Al horno Al asador	
— *Salteado*	I saltear, II desglasear, III reducir	
— *Frituras*	Sin rebozado	(capeado) Enharinado
	Con rebozado	Empanado Con huevo y leche
	Con hojaldre	
— *Estofados*	Al vapor Con envoltura (papel, hojas, etc.) En costra comestible En costra no comestible (sal, arcilla, etc.) Braseados (I dorar, II agregar líquido, III cocción lenta).	
— *Cocidos*	partiendo de líquido frío partiendo de líquido caliente	

Equivalencias

1 onza	= 28,4 gramos
1 libra	= 454 gramos
1 cucharadita al ras	= 5 mililitros
1 cucharada al ras (3 cucharadas)	= 15 mililitros
1 taza al ras (16 cucharadas)	= 1/4 de litro
1 pulgada	= 2,5 centimetros
1 pie (12 pulgadas)	= 30 centimetros

Una taza de	**equivale a**
pan rallado	60 gramos
mantequilla	230 gramos
queso rallado	100 gramos
harina	120 gramos
carne molida	225 gramos
nueces	155 gramos
cebolla picada	140 gramos
arroz	215 gramos
azúcar	185 gramos
verdudas picadas fino	225 gramos
líquidos	1/4 de litro

Grados Centígrados	**Grados Farenheit**
100	*212*
120	*250*
150	*300*
177	*350*
204	*400*
250	*480*
274	*525*



LA COCINA DE LA SENCILLEZ

Baja California Norte y Sur, Sonora, Chihuahua, Sinaloa, Durango, Coahuila, Nuevo León, Tamaulipas

Durante la sangrienta conquista de Tamaulipas, sobre el Golfo de México, los españoles se enfrentaron con tribus de indios valientes y crueles, y tuvieron que exterminarlos o esclavizarlos. Sorprendidos por sus costumbres, en varios casos les dieron nombres relacionados con la comida: tenemos así las tribus de los comecrudos, los comecamotes, los comeperros. En estos términos se refleja no sólo la maravilla de los europeos frente a los hábitos gastronómicos del Nuevo Mundo, sino también cierta nostalgia por la comida casera que los conquistadores habían dejado en su patria.

En el otro extremo de México, en las Californias, el jesuita Francisco Xavier Clavijero, alrededor de 1760, describía asombrado las costumbres de los indios de la región, «sanos, robustos y de buena estatura», pero «del todo bárbaros y salvajes... En sus comidas no usan de ningún condimento. Comen la carne fresca y casi cruda, o secada al sol, o medio asada, o más bien quemada. Comen cosas que para nosotros no son comestibles, como raíces, gusanos, arañas, langostas, lagartijas, culebras, gatos y leones y hasta pieles secas. Un perro es para ellos tan apreciable como para nosotros un cabrito».

En toda la extensa región de que trata el presente capítulo (un millón de kilómetros cuadrados, igual a dos Españas), la gastronomía prehispánica se encontraba en ese estado primitivo. Se requirieron siglos de lentas penetraciones culturales, la inmigración de núcleos humanos que aportaron nuevos gustos y nuevas recetas (sefarditas españoles, mormones, chinos, menonitas, árabes, chinos), el huracán de la Revolución que —en una fragua de ideales y pasiones— determinó un mutuo conocimiento de los pobladores de diversas regiones, la inversión de infinito trabajo y gigantescos capitales, para que la cocina del norte de México adquiriera sus actuales bien definidas características. Al misionero jesuita Eusebio Francisco Kino (1645-1711) y el franciscano Junípero Serra (1713-1784) se debe el comienzo de la actual vitivinicultura en Baja California cuya producción es hoy copiosa y de alta calidad. En la actualidad, desde los pastizales del norte (que tienen una extensión aproximada de 40 millones de hectáreas) se envían carnes y productos lácteos de primera calidad al resto del país y más allá de la frontera. Enormes huertas modernamente cultivadas proveen de frutas y verduras los mercados del país y del extranjero. Las empacadoras de mariscos y pescados exportan sus productos a medio mundo. En el norte la gente trabaja en serio, y las condiciones naturales, no tan favorables como en el resto del país, han determinado ciertas características de laboriosidad, reciedad, independencia e iniciativa.

La gastronomía refleja esta múltiple y vigorosa realidad. Más allá de las especialidades locales que embellecen la experiencia del viajero y hacen las delicias del gourmet inquisitivo, la cocina del norte se caracteriza por el empleo de materias primas, desde carnes y mariscos hasta frutas y verduras, cuya calidad es —para decirlo con una sola palabra que mucho significa— «de exportación». Y, como corresponde a gente que mira más a la sustancia que a las apariencias, sorprende por la generosa abundancia de las porciones, desde el tamaño de las típicas tortillas de harina de trigo hasta la copiosa condimentación, a menudo rica en quesos, crema o requesón.

El elemento geopolítico más importante de toda esta región es la frontera con los Estados Unidos. Esta línea de más de 3.000 kilómetros separa y une a dos pueblos de origen, cultura, nivel económico, idiomas y costumbres diferentes. En el espíritu del mexicano, antiguos resentimientos y clara admiración se mezclan en una síntesis que sociólogos, psicológos y novelistas han tratado de explicar de mil maneras y se entrelazan con las consecuencias de una recíproca dependencia económica. En el campo de la gastronomía, la influencia de los hábitos alimenticios de un país sobre los del otro es tan notable que ha dado lugar al nacimiento de lo que es prácticamente una nueva cocina. La comida «Tex-Mex» no solamente ha invadido Estados Unidos desde California hasta Texas (la región que perteneció a México hasta 1848), sino que ha sido adoptada por buena parte de los norteños que la consideran una evolución de la cocina mexicana tradicional. En verdad, se trata de un interesante proceso de mestizaje culinario que refleja una realidad geográfica, cultural y económica. Del mismo modo que se han desarrollado una literatura y un cine «chicanos» (el término popular para definir a lo híbrido mexicano-norteamericanizado), así como hay en Estados Unidos clubes de aficionados a los chiles de México, y como han surgido una infinidad de industrias que aprovechan las favorables condiciones determinadas por la frontera, del mismo modo los mexicanos del norte y los norteamericanos del sur están descubriendo en la comida una amplia posibilidad de entendimiento y una maravillosa comunidad de intereses.

ANTOJITOS Y TAMALES

Maravillosa creación de la gastronomía popular mexicana, los antojitos se distinguen en el norte por el frecuente empleo de las tortillas de harina de trigo —que pueden llegar a tener medio metro de diámetro y son flexibles como pañuelos— y por la generosidad con que se les rellena y condimenta. En cuanto a los tamales, complemento perfecto de un sustancioso atole, los norteños también se enorgullecen de ellos, y se ufanan del hecho indiscutible de que en el norte la proporción de carnes sobre el volumen de la masa es mucho mayor que en otras partes.

TORTILLAS DE HARINA

Todo el Norte (ver foto pág. 46)

Las tortillas de harina son de lejano origen sefardita. En contraste con el resto del país, la importancia del maíz en la alimentación popular norteña es relativamente escasa. Las tortillas de harina son más tiernas y delicadas que las de maíz, a menudo grandes, y con un toque dulzón que acrecienta su suavidad.



30 tortillas de 30 cm de diámetro o 60 de 15 cm
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1-2 minutos por tortilla

Utensilios: Tabla enharinada, rodillo y comal o plancha, bolsa de plástico.

1 kilo de harina de trigo cernida con 1 cucharadita de sal y una pizca de azúcar; 250 g de manteca vegetal o de cerdo; 2 tazas de agua fría aproximadamente.

* La harina cernida se coloca en montaña en la tabla de amasar, se le hace un hueco en el centro, se pone la grasa en pedacitos y se va incorporando con los dedos, se va añadiendo el agua poco a poco hasta que quede una masa suave.
* Se pesa y se divide en 30 partes si se quieren tortillas grandes o en 60 si se van a hacer tortillas chicas.
* Se hacen bolitas, se aplastan sobre una superficie engrasada, se tapan con un trapo y se dejan reposar media hora.
* Sobre la tabla enharinada se va extendiendo la masa con un rodillo, redondeando las orillas con la mano hasta obtener la medida deseada.
* Se cuecen en plancha caliente, aproximadamente medio minuto por cada lado; si se inflan se aplastan con la mano o con una espátula, deben de quedar con pequeñas manchas doradas salpicadas sobre la superficie.
* Se van poniendo en la bolsa de plástico una sobre la otra. Se pueden usar enseguida o guardarlas en el refrigerador varios días o en el congelador por 3-4 meses.

Variación:
Se usan 150 g de manteca de cerdo y 100 de res, y en lugar de agua se usa leche o cuajada.
El procedimiento cambia un poco: se baten muy bien las mantecas hasta que esponjen, luego se incorpora la harina cernida y se va amasando con la leche o cuajada.

Nota:
Las tortillas acompañan alimentos (en lugar de pan) o se usan para preparar diversos antojitos (ver recetas siguientes). Si se hacen muy finas pueden sustituir a las crepes.
Para recalentarlas se dejan unos segundos sobre la plancha.

CHIVICHANGAS

Sonora y Sinaloa



Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

1 taza de aceite o de manteca; 8 cucharadas de cebolla picada muy fina; 5 tazas de jitomate picado muy fino; 2 tazas de frijoles refritos con ajo y cebolla y una pizca de comino; 2 chiles chipotles adobados y picados con su jugo; 100 gramos de queso rallado; sal y pimienta; 18 tortillas de harina pequeñas.

También se dice chimichanga.

* Para hacer la salsa, se fríen en dos cucharadas de grasa la cebolla y el jitomate con sal y pimienta, se deja al fuego hasta que espese, se reserva.
* Se mezclan los frijoles con el chile y el queso y con esta pasta se rellenan las tortillas hasta que queden unos rollitos finos y apretados, procurando que no se salga el relleno por los extremos.
* Se calienta el resto de la grasa y se fríen los rollitos hasta dorar.
* Se sirven muy calientes junto con la salsa de jitomate.

BURROS DE CHILE COLORADO

Sonora



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Cacerola, martillo.

250 gramos de carne seca; 3 dientes de ajo 2 cucharadas de harina; 2 cucharadas de manteca o aceite; 10 chiles colorados o anchos, remojados, cocidos y molidos con agua; 1 pizca de comino; 3 cucharadas de vinagre; 1/2 cucharadita de azúcar; 1/2 cucharadita de orégano; 30 tortillas de harina delgadas, grandes o 15 partidas por la mitad.

La manera autóctona de machacar la carne seca es con una piedra de río.

• La carne seca se machaca con un martillo cuidando de quitar los nervios, se agregan los ajos y se hacen papilla junto con la carne, se desmenuza hasta que quede bien fina.
• En la grasa se fríe la harina, ya dorada se agrega la carne revolviéndola para que no se queme, se agrega el chile, se sazona con vinagre, comino, orégano, azúcar; se deja al fuego hasta que seque.
• Se retira del fuego y se rellenan las tortillas como tacos. Se sirven fríos o calientes.

FLAUTAS DEL NORTE

Coahuila



Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos

Utensilios: Cacerola, sartén, platón refractario.

10 tortillas de harina muy delgadas (pueden ser de maíz); 350 gramos de lomo de cerdo molido; 1 cebolla; 300 gramos de jitomates; 30 gramos de pasas sin semilla; 30 gramos de almendras; 1/8 de cucharadita de clavo de olor molido; 1/8 de cucharadita de canela molida; 600 gramos de papas; 1/4 de litro de aceite; sal y pimienta.

• En 2 cucharadas de aceite se fríe la cebolla picada; cuando está acitronada se agrega la carne. Estando bien frita se añaden el jitomate asado, molido y colado, las almendras peladas y picadas, las pasas, clavo, pimienta, canela y sal; se deja hervir hasta que espesa.
• Se rellenan las tortillas con el picadillo, se enrollan muy apretadas y se fríen en aceite.
• Se colocan en un platón refractario y se meten al horno a calor regular, 180 °C, cuando doran se retiran inmediatamente y se sirven con las papas fritas en aceite.

MOCHOMOS

Sinaloa



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos o 15 con olla express

Utensilios: Olla con tapa, molcajete o mortero, sartén.

1 kilo de carne de res, de preferencia aguayón o empuje, cortada en cuadros de 2×2 aproximadamente; 2 cebollas medianas enteras, de preferencia con su rabo en trozos; 4 dientes de ajo pelados; 1 cucharadita de sal de cocina; 1 hoja de laurel; ramitas de orégano fresco; 4 cucharadas de aceite o manteca; 3 cucharadas de cebolla picada muy fina; 18 tortillas chicas de harina.

• La carne se cuece en agua con las cebollas enteras, ajos, sal, laurel y orégano. Cuando está tierna se apaga y se deja enfriar en su mismo caldo.
• Se retira del caldo la hoja de laurel, se escurre y se muele la carne junto con ajos y cebollas en el molcajete o mortero o se deshebra muy fino con dos tenedores.
• En el aceite se fríe la cebolla picada hasta que quede transparente y suave, sin dejar que dore, se añade la carne y se fríe hasta que quede dorada y crocante.
• Se rellenan las tortillas y se sirven muy calientes con una salsa picante.

ENCHILADAS TAMAULIPECAS

Tamaulipas



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Licuadora, colador, cacerola, platón.

24 tortillas de maíz ligeramente fritas; 6 chiles anchos, desvenados; 125 g de queso añejo rallado; 175 g de manteca; 3 cebollas; 1 diente de ajo; 2 clavos de especia molidos; pimienta; 1 lechuga; sal.

• Los chiles se ponen a remojar en una taza de agua tibia, cuando se ablandan se muelen con el ajo, una cucharada de sus semillas y el agua. Ya colado se fríe en manteca y se sazona con sal, pimienta y clavo.
• Cuando espesa, las tortillas se empapan con esta salsa, después se les pone en el centro queso y cebolla picada, se enrollan en forma de taco, se colocan en un platón caliente, se espolvorean con más queso, se adornan con rodajas de cebolla y hojas de lechuga. Se sirven muy calientes.

GORDA DE MASA

Nuevo León



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Batidora, colador, molde refractario.

500 g de masa de maíz; 150 g de harina; 200 g de manteca; 150 g de azúcar; 1 huevo; 2 cucharaditas de polvo de hornear; 1 cucharadita de sal; una pizca de canela.

• Se bate muy bien la manteca, se le agrega el azúcar, el huevo batido, la harina cernida con el polvo de hornear, la canela y la sal.
• La mezcla se vacía en un molde engrasado, se hornea a calor medio de unos 170 °C, durante media hora aproximadamente.
• Se sirve en el desayuno o en la cena con leche fría o chocolate frío o caliente.

TOSTADITAS DE SARDINA

Sonora



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, sartén.

1 1/2 tazas de harina de maíz; 1 lata de sardinas desmenuzadas; 1/2 taza de queso panela rallado; 1/2 kilo de jitomate asado, molido y colado; 1 lechuga orejona finamente picada; 6 dientes de ajo; chile chiltepín al gusto (o chile piquín); 1/2 taza de vinagre; 1 cucharadita de orégano; 1 pizca de cominos; 125 g de manteca; sal y pimienta.

El pueblo de México prefiere las sardinas en lata a las frescas.

- Los jitomates se muelen con el ajo, orégano, cominos y el chile, se sazona bien con sal y pimienta. Se reserva.
- Se mezcla la harina con 2 cucharadas de queso, sal y agua, se hacen con ella unas tortillas, se fríen en la manteca, se les ponen encima las sardinas, lechuga, un poco de la salsa que se preparó y finalmente queso rallado. Se sirven muy calientes.

EMPANADAS DE SANTA RITA

Chihuahua



Comensales: 18-20 personas
Tiempo de preparación: 1 1/4 hora
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, sartén grande, pala de madera, papel estraza, rodillo.

1 cucharadita de semilla de anís; 1 pedazo del tamaño de una nuez de tequesquite; 1/2 taza de agua; 1 kg de harina; 1 cucharadita de sal; 1 cucharadita de azúcar; 3 cucharadas de manteca; 1/2 taza de leche; 400 g de aceite o manteca para freír; 150 g de azúcar;
RELLENO:
1/2 kilo de lomo de cerdo molido; 1 cebolla picada; 50 g de almendras con piel, picadas; 50 g de pasas; 1/2 cucharadita de canela molida; 1/4 de cucharadita de clavo molido; 35 g de manteca; 1/2 taza de caldo de pollo o res.

- En media taza de agua se hierve la semilla de anís y el tequesquite durante 10 minutos. Se deja asentar.
- Se mezcla la harina con la sal, el azúcar y la manteca, se le incorpora poco a poco el agua de tequesquite cuidando de no poner lo asentado. Se va aumentando la leche necesaria hasta formar una masa suave, se deja reposar 2 horas.
- Se extiende con el rodillo hasta dejar la masa lo más delgada posible, se cortan ruedas de 6 a 8 cm de diámetro, se les pone en el centro el picadillo, se doblan para formar las empanadas cuidando de sellar bien las orillas. Se dejan reposar media hora.
- Se fríen en manteca bien caliente, se sacan con la pala de madera, se colocan sobre papel de estraza y se espolvorean con azúcar.

Relleno:

- En la manteca se fríe la cebolla, carne, almendras, pasas y sal. Se sazona con el clavo y la canela.
- Se agrega el líquido y se deja a fuego suave hasta que éste evapore.

EMPANADAS DE SESOS

Durango



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, sartén.

1/2 kilo de masa para tortillas; 2 cucharadas de harina; 2 cucharadas de aceite o manteca; sal; 1 cucharadita de polvo de hornear; 1 cabeza de sesos de res; 1 jitomate picado; 1 cebolla picada; chiles serranos a gusto picados; hojitas de epazote picadas; 1 taza de aceite para freír.

- Se revuelve la masa con el aceite, harina, sal, polvo de hornear y un poco de agua.
- Los sesos se lavan muy bien y en agua hirviendo con sal se cuecen 3 minutos y se pican.
- Se hacen las tortillas con la masa y se le pone a cada una un poco de seso y jitomate, cebolla, chile y epazote.
- Se doblan y se cierran, friéndose enseguida hasta que doren.

TAMALES DE CALABAZA CON CAMARON

Baja California Norte

Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/4 hora aproximadamente

Utensilios: Cacerola, vaporera.

1 kilo de harina de maíz; 450 gramos de manteca; 1 cucharadita de polvo de hornear; 6 hojas de plátano.
RELLENO:
40 gramos de aceite o manteca; 1 cebolla grande picada; 300 gramos de jitomate; 6 dientes de ajo; 50 gramos de pasitas; 50 gramos

de almendras; 6 pimientas; 1/4 kilo de calabaza de casco amarilla, cruda, pelada y picada; 400 gramos de camarón seco pelado; 20 aceitunas; 10 alcaparras; 3 chiles en vinagre cortados en rajas; 2 cucharadas de vinagre; 8 cucharadas de aceite; sal, azúcar, pimienta.

Relleno:

* En el aceite o manteca se fríe la cebolla y el jitomate molido con el ajo, pimientas, almendras y pasitas; se agrega la calabaza, se sazona con sal y azúcar, se le agrega 1/2 litro de agua; cuando la calabaza está cocida se le ponen los camarones, las aceitunas, alcaparras, chiles y el vinagre, se sazona con sal y pimienta, se hierve hasta que espesa, se retira.

Masa:

* Se bate la manteca hasta que esponje, se le agrega la harina cernida con el polvo de hornear, hasta formar una masa consistente.
* A las hojas de plátano se les quita la vena del centro, se asan para que suavicen, se cortan en cuadrados de 30 cm. aproximadamente, se coloca en el centro un poco de la masa, se extiende bien y se les pone un poco de relleno, se doblan y se cuecen a vapor durante una hora.

TAMALES DE CHILE COLORADO

Todo el Norte

Hace más de 400 años, por orden del Virrey Luis de Velasco 400 familias de indios emigraron de Tlaxcala a Nuevo León. Aliados fieles de los españoles, lso tlaxcaltecas llegaron con su acervo cultural y sus costumbres. A ellos se deben muchas de las tradiciones actuales de esta región, desde lo musical con sus instrumentos típicos (arpa, violín y tambora), hasta lo edilicio, con el empleo del adobe; y hasta lo culinario, con la tortilla de maíz (desconocida en el Norte prehispánico), el pan de pulque y sus extraordinarios tamales: tan exquisitos que en nuestros días se han difundido en todo el Norte.



Comensales: 20 personas
Tiempo de preparación: 2 horas
Tiempo de cocción: 2 a 2 1/2 horas

Utensilios: Olla, sartén, batidora, vaporera.

1 kilo de masa de maíz; 200 gramos de manteca de cerdo o vegetal; 50 gramos de pinole de maíz; 200 gramos de manteca de res; sal.

RELLENO:

1 kilo de carne gorda de cerdo; 4 dientes de ajo; 1 cebolla; 50 gramos de manteca; 1 cucharada de harina; 1 cucharada de azúcar; 2 cucharadas de vinagre; 20 chiles colorados de Sonora o anchos, remojados, desvenados y molidos; 150 gramos de aceitunas; 100 gramos de pasitas; hojas secas de maíz.

* La carne se pone a cocer con la cebolla, dos ajos y sal. Ya cocida se corta en cubos pequeños. Se reserva el caldo.
* En la manteca se fríen 2 dientes de ajo, se retiran, se dora un poco la harina y se fríen los chiles, se agrega el vinagre, sal, el azúcar, las aceitunas y la carne, se deja hervir hasta que espese para rellenar los tamales.
* Se baten muy bien las mantecas, se les agrega la masa, el pinole, la sal y el caldo de la carne necesario para formar una masa que se bate hasta que poniendo un poco de ella en un vaso con agua flote en la superficie.
* Las hojas de maíz se remojan, se escurren muy bien, después se les pone un poco de masa extendida, un poco de relleno y unas pasitas, se doblan formándose los tamales y se cuecen al vapor durante una hora aproximadamente.

TAMALES DE CARNE SECA

Tamaulipas



Comensales: 24 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/4 hora aproximadamente

Utensilios: Cacerola, batidora y vaporera.

1 kilo de masa para tortillas; 100 gramos de manteca de res; 300 gramos de manteca vegetal; caldo en que se coció la carne; hojas secas de maíz, remojadas y escurridas.

RELLENO:

1/2 kilo de carne seca, gorda, cocida y picada y su caldo; 1/4 kilo de chile ancho, limpio y sin semillas; 40 gramos de manteca; 1/4 kilo de jitomate cocido; 3 dientes de ajo; 5 pimientas negras; sal.

Relleno:

* El chile se tuesta, se remoja en un cuarto de litro del caldo tibio en donde se coció la carne, después se muele con las especias, el ajo y los jitomates, se fríe en la manteca y se le agrega la carne y se deja hervir hasta que reseque un poco.
* Se bate la manteca de res hasta que esponje, se le agrega la manteca vegetal y se sigue batiendo, se le incorpora la masa y el caldo necesario para formar una masa.
* A las hojas de maíz se les unta un poco de masa, se les pone en el centro un poco de relleno, se hacen los tamales y se cuecen al vapor durante 1 hora.



Sugerencia de menú

Ensalada de langostinos con alcachofas
(receta pág. 153)
Mole coloradito (receta pág. 161)
Ante de almendras (receta pág. 180)

SOPAS

Las sopas norteñas son famosas por sustanciosas y constituyen en muchos casos una comida completa, capaces de restaurar las fuerzas de quienes estuvieron arreando ganado o pescando durante un largo día. Estos suculentos caldillos, potajes, menudos y caldos largos son un capítulo importantísimo de la gastronomía norteña, el único donde la cocina asume algunas características barrocas.

ARROZ NORTEÑO

Durango



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos aproximadamente

Utensilios: Platón refractario, cacerola, sartén. Precalentar el horno a 210 °C.

1 taza de arroz; 1/2 taza de aceite; 3 tazas de caldo; 1 diente de ajo; 2 chiles poblanos asados, desvenados, en rajas; 1/4 litro de crema; 100 gramos de queso Chihuahua o manchego, rebanado; 1 cebolla rebanada fina.

- Se fríe el arroz sin dejar que dore; se le quita la grasa sobrante, se agrega el caldo, el diente de ajo, un pedazo de cebolla y sal. Se deja cocer a fuego lento durante 20 minutos.
- Se pone una capa de chiles en rajas, queso, cebolla y crema, luego otra de arroz y se termina con queso, cebolla y crema y se mete al horno unos 15 minutos aproximadamente.

SOPA SECA RANCHERA

Sinaloa



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, licuadora, sartén, platón hondo.

TORTILLAS:

2 tazas de harina; 1 huevo; 50 gramos de manteca para freír; leche, la necesaria; sal a gusto.

RELLENO:

6 chiles verdes asados, pelados y picados; 1/2 litro de leche; 1/4 kilo de queso blanco; 4 jitomates cocidos, pelados, sin semilla y molidos; 1 cucharada de mantequilla; sal, pimienta; 1 cucharadita de azúcar

- Para el relleno se pone la mantequilla a fuego suave y en ella se fríen los chiles, se agrega la leche dejándola hasta que suelte el hervor, se añade el queso rallado y se revuelve hasta que haga hebra a fuego bajo; se agrega el jitomate, azúcar, sal y pimienta, no antes porque se corta.
- Para hacer las tortillas, se mezclan la harina, huevo, sal y la leche necesaria para formar una pasta ligera.
- Se pone una pequeña cantidad de manteca en la sartén y en ella se vierte un poco de la mezcla anterior para hacer una tortilla delgada, se voltea, se sigue así hasta terminar la mezcla.
- Una vez cocidas las tortillas se acomodan en un platón hondo y se rellenan con un poco de la salsa de queso y chile. Se enrollan en forma de taco. Ya listos, se bañan con el resto de la salsa y se sirven inmediatamente bien caliente.

TEPARI CON ALDILLA (FALDA)

Sonora



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 2 a 2 1/2 horas

Utensilios: Cacerola grande.

3 litros de agua; 1 kilo de aldilla en trozos pequeños (falda); 2 cucharadas de orégano; 2 tazas de tepari (frijol blanco); 1 cebolla rebanada; 3 dientes de ajo picados; 2 jitomates sin piel, sin semilla y picados; 1 repollo (col) en trozos; 4 zanahorias rebanadas; 1/4 kilo de ejotes; 4 chiles verdes tipo poblano, asados y desvenados; sal.

- La aldilla se pone a cocer con orégano y agua; cuando empieza a ablandarse se agrega el tepari y la sal, aproximadamente 2 horas.
- Cuando ya están casi cocidos se agregan la cebolla, ajos, jitomates, las verduras y los chiles. Se deja hervir hasta que todo esté cocido. Se sirve bien caliente, en platos hondos o tazones.

MENUDO NORTEÑO
Coahuila

Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: Dos días, si el maíz se prepara en casa; si se compra preparado, 20 minutos
Tiempo de cocción: 2 1/2 a 3 horas

Utensilios: Dos ollas de barro hondas o dos ollas de caldo, 5 platitos para la presentación, 10-12 tazones de sopa.

2 patas de res limpias cortadas en 4; 1 cebolla rebanada; 2 kilos de pancita con callo limpia y cortada en cuadros pequeños; 1/4 kilo de hueso de tuétano; 1 cabeza grande de ajo; 1 kilo de maíz cacahuacintle o gordo limpio y descabezado (ver receta siguiente); 1 cucharada de orégano; sal; 6 litros de agua aproximadamente.

PARA LA PRESENTACION:

9 cucharadas de cilantro fresco picado; 9 cucharadas de cebolla de rabo picada con todo y rabo; 2 cucharadas de chile piquín; 4 limones en rebanadas; 2 cucharadas de orégano.

• Se ponen a cocer patas y hueso con el ajo y la cebolla. Cuando suelta el hervor, se espuma y se pone la pancita, se vuelve a espumar, se baja la lumbre y se cuece con la olla destapada hasta que patas y panza estén tiernas, 2 horas aproximadamente
• Se dejan enfriar un poco las patas dentro de su mismo caldo y cuando ya se puedan tocar sin quemarse se retira toda la carne del hueso y se pica en cuadritos regulares.
• Se agrega al caldo el maíz cacahuacintle y se deja a fuego bajo otras dos horas o hasta que el maíz empiece a reventar. En ese momento se pone la sal a gusto y se deja dar otro hervor. (Si la sal se pone antes, el maíz no revienta.) (Se agrega la carne picada).
• Se lleva en la misma olla a la mesa, junto con platitos con cilantro, cebolla, chile piquín, orégano y limones, y cada quien se pone en su tazón los aderezos a su gusto.
• Se acompaña con tortillas de harina.



Sugerencia de menú

Crema fría de aguacate
(ver receta pág. 99)
Filete al chilmole (ver receta pág. 120: se sirve el filete rebanado sobre la salsa caliente)
Pimientos a la sartén
(ver receta pág. 105)
Budín de coco con salsa de chocolate
(ver receta págs. 128 y 129)

MAIZ GORDO

Los granos de maíz gordo o cacahuacintle son los apropiados para hacer pozole y menudo. Su preparación es muy laboriosa: damos la interesante receta, sin embargo en todos los mercados de México se vende este maíz descabezado y limpio. También se vende enlatado y cocido, que recomendamos sólo en caso de apuro, poniéndolo al final del cocimiento: si hierve demasiado se desintegra.

Utensilios: Olla grande de barro, pinzas gruesas de depilar.

1 kilo de maíz gordo o cacahuacintle, remojado 24 horas; 2 cucharaditas de cal disuelta en dos tazas de agua.

• Se tira el agua de remojo y se pone agua limpia hasta cubrir todo el maíz. Se pone al fuego a que suelte el hervor.
• Se retira de la lumbre y se le cuela encima la cal disuelta, se vuelve al fuego y se hierve 10 minutos aproximadamente. Se tapa y se deja reposar media hora.
• Se pasa a un colador grande y se enjuaga varias veces bajo el chorro del agua para que se desprenda la pielecita delgada que cubre el maíz.
• Con las pinzas se quita la cabecita u ojo que se encuentra en la punta de cada grano, para que éste al cocinarse reviente como una flor; se enjuaga otra vez y ya está listo para cocinar.

CALDILLO DE CARNE SECA
Nuevo León



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 3 1/2 horas
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, molcajete o mortero o metate.

750 gramos de carne seca; 5 cucharadas de aceite; 3 dientes de ajo finamente picados; 1 cebolla grande; 3/4 de litro del caldo de la carne; sal; 2 cucharadas de cilantro picado; 600 gramos de jitomate picado; 500 gramos de papas cortadas en cuadritos; pimienta.

• La carne se remoja en agua tibia durante 3 horas, cambiando el agua cada hora.
• La carne se talla o restriega con el fin de que suelte toda su sal. Luego se seca con un lienzo.
• En trozos, se mete al horno a 350 °C, hasta que se dore y esté otra vez bien seca.
• Se machaca en el molcajete o en el metate, de manera que queden pedacitos chicos bien machacados.
• En una cacerola se fríe bien la carne en aceite y se le agrega la cebolla y los ajos.
• Cuando están acitronados, se le añade el cilantro y el tomate.
• Cuando ya todo está bien frito, se le ponen las papas crudas, el caldo, la sal y la pimienta.
• Se hierve a fuego lento hasta que las papas estén cocidas, agregándole más caldo si es necesario. Se sirve muy caliente.

CALDILLO EN CHILE VERDE
Durango



Comensales: 12-15 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Vaporera, cacerola.

3 kilos de filete de res; 6 cucharadas de harina; 1 kilo de chile verde, pelado, asado y desvenado; 1 kilo de jitomate asado, pelado y sin semilla; sal y cominos a gusto.

* La carne, en trocitos, se pone a cocer al vapor durante 10 minutos; una vez cocida, se pasa por harina.
* El chile se machaca con el jitomate asado y se le pone sal y comino hasta que quede una salsa ligera.
* Se pone la salsa a fuego bajo y a los 5 minutos se agrega la carne; se deja 5 minutos más y se sirve muy caliente con arroz blanco o fideos cocidos.

CALDO DE PESCADORES
Tamaulipas



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 55 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuelas, licuadora o molcajete, coladera.

6 cucharadas de aceite; 2 jitomates asados, sin semilla ni piel; 1 cebolla; 2 dientes de ajo; 1/2 kilo de chile ancho, remojado en vinagre, desvenado y sin semilla; 4 clavos de especia; 4 rajas de canela; 4 pimientos; 2 cucharaditas de cilantro picado; 2 cucharaditas de orégano; 1/4 litro de vinagre; 10 tazas de agua; 2 cucharadas de perejil picado; 2 chiles verdes; 2 plátanos pelados y rebanados; 1 róbalo de 1 1/2 a 2 kilos, con cabeza y espinas para el caldo; 1 kilo de mojarra, con cabeza y espinas para el caldo; 12 aceitunas deshuesadas; 4 chiles jalapeños en rajas; jugo de 12 limones; sal y pimienta.

* Se muelen el jitomate, cebolla y ajos; en una cazuela se fríen en aceite caliente junto con los chiles anchos, clavos, canela, pimientos, cilantro, orégano, las cabezas y las espinas de los pescados. Ya fritos se agrega el agua, perejil, chiles verdes, sal y pimienta. Se hierve a fuego lento 40 minutos aproximadamente, se cuela en otra cazuela puesta ya a fuego lento.
* Se añaden los plátanos, aceitunas y los chiles jalapeños, se dejan a fuego 10 minutos y se agregan el róbalo y las mojarras en trozos chicos dejándolos 5 minutos más a fuego lento.
* Se agrega el jugo de los limones y se sirve muy caliente.

Nota: Hay que usar plátanos machos.

POZOLE DE TEPARI (FRIJOL BLANCO)
Sonora



Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 2,30 a 3 horas aproximadamente

Utensilios: Olla, cacerola, licuadora.

1 taza de tepari (frijol blanco); 1 colita de res picada; 1/2 cabeza de ajos; 1 cebolla con rabo; 6 chiles colorados o anchos, asados, limpios y sin semilla; 2 dientes de ajo para el chile; 3 cucharadas de vinagre; 1/2 cucharada de orégano; sal.

* Los frijoles se ponen a cocer en agua y sal dejándolos caldosos. Se reservan.
* Aparte se pone a cocer la colita de res con media cabeza de ajo, la cebolla y sal, procurando que quede caldosa. Se reserva.
* Los chiles se remojan en poca agua, se muelen con esa misma agua, con los 2 dientes de ajo, el orégano, vinagre y sal. Se mezclan con los frijoles y su caldo así como con la colita y su caldo.
* Se deja hervir todo hasta que se sazone bien. Se sirve muy caliente.

POZOLE DE TRIGO
Sonora

Acerca de la polémica sobre el origen del pozole, véase el capítulo dedicado a la Cocina de las Sorpresas.



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 2 1/2 a 3 horas aproximadamente

Utensilios: Olla, metate, cacerola grande.

1/2 kilo de trigo; 1/2 kilo de costillas de agujas de res; 1/2 kilo de pulpa de res; 1/2 kilo de pecho de res; 3 cabezas grandes de ajos; 3 cebollas; 3 manojos de verdolagas; 3 elotes partidos en trozos; 2 calabacitas en trozos; 1/2 kilo de camote en trozos; 1/2 kilo de papas peladas y partidas en cuartos; 1/2 repollo (col) en trozos; 3 zanahorias rebanadas; 1/4 de kilo de jitomate pelado, sin semilla y picado; 2 chiles verdes tipo poblano enteros; sal.

* El trigo se lava, se pone a remojar durante 1 hora, se escurre y se raspa en el metate para quitarle la piel y quebrarlo un poco, se pone a cocer en 4 litros de agua.
* Cuando lleva hirviendo aproximadamente media hora, se le ponen las carnes, ajo, cebolla y sal; cuando ya están cocidas se agregan las verduras , los chiles y el jitomate.
* Se deja hervir hasta que todo esté bien cocido. Se sirve muy caliente.

Los elementos de fiesta brava de esta foto aluden al hecho de que la barbacoa de cordero (ver receta pág. 166) es platillo de día festivo. Al lado de la carne espolvoreada de sal gruesa está el «obispo». Los tacos se condimentan con una salsa de tomate y jitomate (ver receta pág. 107)



CALDO LARGO
Tamaulipas y Veracruz



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora

Utensilios: Licuadora, 2 cazuelas hondas para los pescados, sopera grande, platón.

8 patas de cangrejo moro cocidas en agua de mar o vino blanco; 1 róbalo o aceitero mediano; 1 huauchinango mediano; 1 kilo de almejas blancas; 2 cabezas grandes de pescado; 2 cebollas; 1 cabeza de ajos asada; 8 chiles güeros; 6 zanahorias; 1 kilo de jitomate asado y sin semilla; 6 ramas de epazote; 6 rajas de perejil; 2 hojas de laurel; 5 chiles chipotles remojados y desvenados; aceite; sal.

• Se pide en la pescadería que se limpien los pescados, separando la cabeza, espinas y colas, los lomos se parten en pedazos grandes.
• Se ponen a cocer las cabezas con espinas y colas, junto con las cebollas, la cabeza de ajos, la zanahoria y el laurel, se deja que se consuma hasta obtener un caldo gelatinoso («velouté»).
• Se cuela el caldo y en éste se ponen los trozos de pescado y las almejas junto con el jitomate, los chiles güeros, las hojas de epazote y de perejil y un poco de sal. Se cuece durante 20 minutos; se retira el pescado y las almejas, se muelen en la licuadora las zanahorias y los chiles güeros del primer caldo, junto con el chile chipotle, se fríen en un poco de aceite y se incorpora al caldo, se deja sazonar un rato y se rectifica de sal.
• Las patas de cangrejo se rompen y se sacan de su caparazón. Se coloca el pescado en un platón adornado con las muelas de cangrejo y las almejas.
• Se cuela el caldo y muy caliente se pone en la sopera, si es posible se usa una cazuela o recipiente que se pueda poner al fuego.
• Se lleva a la mesa muy caliente junto con el platón de pescados y mariscos; primero se sirven éstos en un plato hondo y se les echa el caldo por encima.

Nota: Este platillo puede hacerse con camarones, langostinos, etc.

SOPA DE ALETA DE CAGUAMA
Baja California Sur



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 a 2 horas aproximadamente

Utensilios: Cacerola grande.

1 aleta de caguama, mediana; 1/2 kilo de pecho de caguama; 2 zanahorias peladas y rebanadas muy delgadas; 150 gramos de chícharos frescos o de lata; 2 papas peladas y cortadas en cuadritos; 1/2 repollo chico (col) rebanado muy fino; 4 jitomates asados y picados; 1 cucharadita de orégano; 2 cebollas; 1 cabeza de ajo; 2 chiles jalapeños desvenados; 3 cucharadas de aceite; 2 limones; sal.

• La aleta y el pecho de la caguama se lavan muy bien, se ponen a cocer con bastante agua, una cebolla, una cabeza de ajo, orégano y sal. Ya cocidos se sacan del caldo y cuando enfría la aleta se deshuesa. Se corta en trozos chicos, lo mismo que el pecho. Se reserva el caldo.
• En el aceite se fríe una cebolla picada y 2 dientes de ajo picados, cuando estén acitronados se agregan las zanahorias, las papas, los chícharos, col, jitomates y sal al gusto. Se agregan 2 litros del caldo en el que se coció la caguama y los trozos de aleta y pecho.
• Se deja hervir un poco para que se sazone bien y ya para servirse se agrega el chile jalapeño picado finamente y unas gotas de limón.

SOPA DE TORTUGA
Tamaulipas



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 a 2 horas

Utensilios: Cacerola, refractario, platon.

1 kilo de carne de tortuga en trozos cocida con poca sal y 3 hojas de laurel; 2 cucharadas de manteca; 1 cebolla picada; 5 ramas de hierbas de olor (laurel, tomillo, mejorana); 2 tallos de apio picado; 2 granos de pimienta; 1 litro del caldo de tortuga; 1 cucharada de harina frita (sin quemarla); 3 rebanadas de pan francés fritas; 3 huevos cocidos (duros); sal y pimienta.

• Se sazona la tortuga en manteca muy caliente con cebolla, hierbas de olor, apio, pimienta y su caldo que se espesa con la harina. Mover hasta que desaparezcan los grumos y se cuezan los ingredientes.
• Se pone en el refractario el pan francés, alternando con el guisado de la tortuga, procurando bañar parejo el pan. La última capa debe ser de pan bañado con caldo.
• Se mete al horno (160 °C) hasta que se seque.
• Se retira del horno y se adorna en el platón con rebanadas de huevo.

Sugerencia de menú

Ceviche de caracol *(receta pág. 205)*
Pavo en relleno negro *(receta pág. 209)*
Dulce de higos verdes *(página 220)*

VEGETALES

Jitomates, garbanzos, frijoles, frutas y hortalizas del Norte de México, producidos en gran escala por métodos avanzados, se exportan en enormes cantidades.

En esta extensa región, además que llanuras fértiles se encuentran inmensos desiertos: y están adelantados los estudios agronómicos para la utilización industrial de la biznaga, que algunos consideran «la planta del futuro». Es una cactácea de admirables propiedades alimenticias conocidas desde antiguo.

CHILE RANCHERO
Coahuila

En el Norte, el chile poblano es menos picante, y se le llama «chile de la tierra».



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla, licuadora, cacerola.

12 chiles tipo poblano ya coloreando; 50 gramos de manteca; 2 litros de leche hecha cuajada o queso fresco; 2 cucharadas de harina; sal.

• Los chiles se ponen a cocer en un poco de agua. Ya cocidos se muelen con sal y 3 tazas de agua.
• En la manteca se fríe la harina, antes de que dore se le agrega el caldillo de los chiles y un poco de sal, cuando suelta el hervor se le van poniendo pequeñas bolitas hechas con la cuajada, se deja hervir un poco para que el chile tome el sabor de la cuajada.

CHICOS
Coahuila



Comensales: 4 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla, cacerola, platos.

1/4 kilo de chicos (elotes tatemados); 1 jitomate grande asado, sin piel, sin semilla y picado; 1 cebolla picada; 1 chile verde asado tipo poblano, desvenado y picado; 1 cucharada de manteca; cilantro picado; un poco de naranja agria; un poco de chile colorado o chile ancho; sal.

• Se resquebrajan un poco los chicos y se ponen a cocer con agua y sal.
• En la manteca se fríen el ajo, la cebolla, el jitomate y el chile verde, esto se agrega a los chicos ya cocidos. Se les agrega un poco de chile colorado molido y el cilantro.
• Cuando se ha sazonado se retira del fuego y ya en los platos se le pone el jugo de naranja a gusto.

RAJAS DE POBLANO, ESTILO NORTE
Coahuila



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Sartén grande.

15 chiles poblanos verdes; 6 cebollas medianas; 4 cucharadas de aceite o manteca; 3 jitomates grandes; 3 dientes de ajo; 1/2 taza de crema; 1/4 kilo de queso fresco.

• Se asan los chiles, se pelan y se hacen rajas; se doran un poco y se les agrega cebolla en rebanadas gruesas, a que se frían un poco.
• Se muelen los jitomates con los dientes de ajo y se les ponen las rajas, dejándolas hervir 15 minutos.
• Ya para servirse se le pone la crema y se adorna con queso en rebanadas. Se sirve caliente.

BICHICORIS
Sonora



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, olla, platón.

1/2 kilo de bichicoris (calabaza seca); 1 1/2 cucharadas de manteca; 1 cebolla picada; 2 dientes de ajo picados; 1/2 kilo de jitomates asados, pelados, sin semillas y molidos; 4 chiles verdes tipo poblano, desvenados, asados y cortados en tiras; 100 gramos de queso blanco tipo fresco o panela; sal y pimienta.

En lugar de calabaza, puede usarse duraznos o chabacanos secos. Bichicoris es palabra de origen yaqui.

• Se ponen a remojar para que esponjen y se les da un hervor.
• En la manteca se fríen los ajos, la cebolla, los chiles, el jitomate, los bichicoris, sal y pimienta. Cuando está cocido y sazonado se vacían al platón y se espolvorean con el queso.

FRIJOLES CHARROS
Nuevo León

Nada mejor para una noche fría.



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 2 horas aproximadamente

Utensilios: Olla de barro para los frijoles u olla exprés, sartén, cazuela honda o cazuelitas individuales.

750 gramos de frijol bayo o pinto; 200 gramos de espaldilla de puerco sin hueso y con grasa; 1/2 cebolla rebanada; 3 dientes de ajos pelados y machacados; 18 tazas de agua; 2 cucharaditas de sal; 200 gramos de tocino picado en daditos finos; 200 gramos de chorizo picado fino; 4 jitomates medianos asados y pelados sin semilla; 3 dientes de ajo picados; 6 chiles verdes en rajitas muy finas; 1 manojo grande de cilantro; sal.

• Se corta la carne en cuadritos y se pone junto con los frijoles, cebolla y ajo machacado a cocer en la olla de barro, con el agua; después de que suelte el primer hervor se baja la lumbre y se dejan hasta que estén tiernos (de una a dos horas). Si se usa olla exprés sólo se cubren los frijoles con agua y se dejan una vez que sube la válvula 30 minutos, se espera que baje la presión y se destapan.
• Si los frijoles ya están tiernos se sazonan con la sal y se dejan 10 minutos más o menos o hasta que el caldo empiece a espesar.
• En el sartén se fríe el tocino, chorizo, jitomate, chiles y ajos picados, se deja hasta que esté bien sazonado, 10 minutos aproximadamente.
• Se añade el frito a los frijoles para que a fuego bajo se cocinen juntos con una ramita de cilantro, aproximadamente 10 minutos.
• Deben de quedar con caldo y al momento de servir se adornan con bastantes hojas de cilantro.
• Se pueden servir acompañando toda clase de carnes, especialmente carnes a la parrilla como cabrito, costillas, etc.
• Se puede servir como sopa agregando un poco más de agua para obtener más caldo.
• Se debe de cuidar no poner mucha sal, pues, tanto el tocino como el chorizo son bastante salados.

Variación:
• Añadiendo media cerveza a la receta, y disminuyendo el agua en la misma proporción, tenemos los «frijoles borrachos».

FRIJOLES MANEADOS
Sonora

(ver foto pág. 47)



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente más 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela honda de 8 tazas de capacidad, licuadora, sartén honda. Precalentar a horno a 175 °C.

4 tazas de frijol bayo cocido con sal y un poco de su caldo; 2/3 de taza de leche; 1 taza de aceite; 1 diente grande de ajo pelado machacado; 1 chile ancho asado, limpio, desvenado y en pedacitos; 1/4 de kilo de queso asadero, o de Oaxaca o de los que se derriten; sal.

• Se muelen los frijoles con la leche y su caldo en la licuadora hasta que queden completamente tersos; se ponen en la cazuela.
• En la sartén se calienta el aceite con el ajo, hasta que empiece a humear.
• Se retira del fuego y bien caliente se va mezclando con el puré de frijoles, alternando con pedacitos de chile; se rectifica la sal.
• Se mete la cazuela al horno y se saca cuando la orilla empieza a dorarse.
• El queso se corta en dedos que se van metiendo entre la pasta de frijol: se vuelve a meter al horno durante 15 minutos aproximadamente.
• Se sirve adornando con hojitas de cilantro (opcional).
• Se pueden servir en cazuelitas individuales, en este caso el tiempo de horno se reduce a la mitad.

FRIJOLES REFRITOS ESTILO SONORA
Sonora



Comensales: 12-16 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 2 a 2 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Olla, licuadora, sartén, platón refractario.

1 kilo de frijol; 1 kilo de manteca; 1 kilo de queso; un poco de chile colorado o ancho frito y quebrado; 1 taza de cuajada.

Lo típico de estos frijoles es el agregado de cuajada.

• Los frijoles se cuecen con sal, se muelen un poco, se fríen en la mitad de la manteca que deberá estar muy caliente.
• Se refríen en la manteca restante y se les agrega el chile; ya para sacarlos se les pone el queso y la cuajada, se les quita el exceso de grasa.
• Inmediatamente se colocan en un platón refractario hondo o cazuela de barro, se meten 20 minutos aproximadamente al horno a temperatura media. Se sirven muy calientes.



En todos los mercados, las hierberas ofrecen su aromática mercancía.



SALSAS

El arte de cocinar es casi totalmente arte de hacer salsas. En el Norte de México, la evolución histórica de las salsas ha caminado al compás con el progreso. Antes de la Conquista las cientos de tribus indígenas se encontraban en un estado cultural comparable con el paleolítico de Europa: nómadas, autosuficientes, vivían de la pesca, la caza, la recolección. Algunas de ellas no conocían el fuego, y no todas las demás lo usaban para cocinar. Una de las más evolucionadas era la de los huastecas, hábiles orfebres, pero que acostumbraban afilarse los dientes y pintarlos de negro. No logramos imaginar a un refinado gourmet así adornado.

Cabe suponer que estos indios no apreciaban las sutilezas de las salsas como los mexicanos de hoy. A medida que surgían y se desarrollaron las industrias agrícolas y ganaderas, la comida se enriqueció de nuevos sabores. La salsa pico de gallo es quizá representativa de una primera fase de esta evolución. Vinieron más tarde el tomate, utilizado de muchísimas formas; las aceitunas, originalísima base de algunas salsas de Baja California, donde se desarrolló el cultivo del olivo; y las sutiles combinaciones de ingredientes que son los moles, ricos en almendras y nueces.

SALSA PICO DE GALLO

Todo el Norte



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos

Utensilios: Recipiente.

2 naranjas en gajos pelados y partidos por la mitad; el jugo que sueltan los gajos; 2 cucharadas de jugo de limón; 1 cucharadita de cebolla picada muy fino; 1 jitomate entero picado (opcional); 2 chiles serranos picados fino o 1 cucharadita de chile piquín en polvo; 2 cucharadas de aceite de oliva o de ensalada; sal.

• Se mezcla todo. La sal se pone a gusto: si la salsa se va a usar para almejas chocolata no se le pone sal.

Variaciones:
En Jalisco la sirven como botana con trocitos de jícama y un poco de orégano; también se le puede poner pepinos o pepinos y piña picados.

Nota:
Además de servirse con pescados y mariscos es muy rica como aderezo de ensaladas.

SALSA SINALOENSE

Sinaloa



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos

Utensilios: Rallador de queso, recipiente hondo.

2 jitomates grandes; 4 cucharaditas de cebolla de rabo tierna picada con un poco de rabo; 1 diente de ajo pequeño picado; 3 cucharadas de cilantro picado; 5 chiles verdes picados (se pueden desvenar); sal; 4 cucharadas de jugo de limón.

El empleo del rallador para pelar tomates es típicamente norteño.

• El jitomate se ralla por la parte gruesa del rallador empezando por la parte de la piel: queda una consistencia muy agradable; o se pica, dejando piel y semillas.
• Al momento de servirse se mezcla todo y se sazona con sal. Debe hacerse al momento, pues, si se hace con anticipación se oxida.

Nota 1:
De esta misma manera se hace la salsa verde, con 10 tomates verdes medianos en lugar de los jitomates, pero no se le pone limón; en caso necesario se agrega un poco de agua.

Nota 2:
Con el rallador también se pueden pelar los jitomates, sólo pasando el rallador por la cáscara.

Nota 3:
Es muy común en esta región moler los jitomates con piel y semilla: la salsa adquiere mayor consistencia pero la deja más ácida, por lo que es conveniente usar un poco de azúcar.

SALSA DE JITOMATE CON CREMA

Coahuila



10-12 porciones
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Licuadora, salsera.

1/4 kilo de tomates cocidos con su cáscara en poca agua; 2 dientes de ajo asado; 1/4 litro de crema ácida o yogurt; 1 cucharadita de azúcar o miel; 3 cucharadas de cilantro picado o albahaca picada o perejil picado o epazote picado o una mezcla de las 4 hierbas; 1 cucharada de cebolla picada cruda; 2 cucharadas de almendras peladas; 1/2 chile cuaresmeño asado y desvenado o 1 chile guajillo frito, desvenado y quebrado con la mano en pedacitos pequeños; sal.

* Se muele en la licuadora el tomate escurrido, las hierbas y el chile cuaresmeño con 4 cucharadas de crema.
* Se incorpora el resto de la crema con un batidor de alambre. Se adorna con el chile guajillo triturado. Se sirve fría o caliente.
* Sirve para acompañar pescados o carnes asadas, o para aderezo de hortalizas y verduras.

SALSA DE CHILES SECOS Y CREMA

Chihuahua



6-8 porciones
Tiempo de preparación: 20 minutos

Utensilios: Licuadora, salsera.

4 chiles anchos chicos, tiernos y ligeramente fritos, desvenados; 1 chile guajillo ligeramente frito y desvenado; 1 chile cascabel ligeramente frito y desvenado; 1/2 cebolla asada; 1 taza de crema ácida o yogurt o mitad crema y mitad yogurt; sal; 1/4 taza de cerveza (opcional).

* Se muelen los chiles y la cebolla con 4 cucharadas de crema o yogurt.
* Se incorpora a esta mezcla el resto de la crema, batiendo con batidor de alambre, se sazona con sal, al final se mezcla con la cerveza.
* Sirve para acompañar toda clase de antojitos, carnes, pollos asados, etc.

Nota 1:
También se puede hacer con los chiles remojados en agua.

Nota 2:
Se puede usar para sazonar pescados y carnes a la parrilla. El procedimiento es el siguiente: Se pone a asar la pieza de pescado o carne, al terminar un lado se voltea y se barniza con la salsa la parte ya asada, si se seca mucho la pieza cuando se está cocinando se rocía con unas gotas de cerveza.



SALSA VERDE TRES HIERBAS

Sonora



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Licuadora.

1 cucharada de cebolla picada fina; 1 cucharadita de ajo picado fino; 12 cucharadas de vinagre de vino; 15 aceitunas verdes picadas fino; 1 cucharada de alcaparras picadas; 1 cucharada de camarón seco sin cabeza y sin cola; 1 taza de aceite vegetal o mezclando 1/3 de oliva y el resto de maíz o cártamo; sal y pimienta; 1/2 taza de perejil picado grueso; 1/2 taza de cilantro picado grueso; 1/4 taza de albahaca picada gruesa; 1/2 taza de cilantro mezclado con perejil picado fino; 1/4 taza de albahaca picada fina (opcional); 2 yemas de huevo cocidas; 1/4 taza de vino blanco.

* El vinagre, la cebolla y el ajo se ponen a reducir a la mitad del líquido. En el vaso de la licuadora se pone la reducción, alcaparras, aceitunas, camarón seco, yemas, perejil, cilantro y albahaca picados grueso y el aceite, se licúa hasta obtener una salsa homogénea.
* Se rectifica la sazón y ya fuera de la licuadora se le mezclan las hierbas picadas finas y el vino.
* Sirve para acompañar verduras cocidas frías como calabacitas, brócoli, etc.; mariscos y pescados fríos, etc.
* Se guarda en el refrigerador hasta el momento de usarse.

ADEREZO DE NUECES Y ALMENDRAS

Durango



1/2 taza
Tiempo de preparación: 10 minutos

Utensilios: Licuadora, salsera.

10 nueces; 10 almendras; 1/4 cucharadita de mostaza; 1/4 cucharadita de chile piquín o 1 chipotle adobado molido; 1/4 cucharadita de sal; 1 cucharada de azúcar; 5 cucharadas de aceite; 1 cucharada de vinagre.

* Se muelen en la licuadora las nueces y las almendras.
* Se agrega la mostaza, chile, sal, azúcar y vinagre, después se integra el aceite poco a poco para que no se corte.
* Exquisito para ensalada de fruta y verdura.

PESCADOS Y MARISCOS

En las costas del Océano Pacífico y del Mar de Cortés (o Golfo de California), el predominio de la cocina de carnes cede frente a la abundancia de los productos del mar. Aquí el turista llega para pescar, el industrial para empacar abulón, langostas, atún y camarones, y el gastrónomo refina sus conocimientos de las distintas variedades de moluscos, crustáceos y pescados y, sobre todo, descubre insólitas maneras de prepararlos. Productos y recetas son innumerables y sólo para aguzar el apetito y la curiosidad de los golosos y como complemento de las recetas que siguen, mencionaremos los chorizos de langosta, la machaca de mantarraya seca, los caracoles burro que pierden su dureza a martillazos, la lisa ahumada en la playa .....

PESCADO TATEMADO
Sinaloa

Etimología de Tatemado: del azteca tla (algo), tetl (fuego) y mati (poner).



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Comal o parrilla, 6 platos extendidos.

6 pescados enteros de 400 gramos aproximadamente (lisa, bonito o barrilete); 2 limones grandes; sal; salsa pico de gallo (ver receta pág. 32).

- Se limpian muy bien los pescados, quitándoles las escamas y se les hacen unos cortes transversales no muy profundos.
- Se untan con sal, procurando que ésta penetre también en la pulpa. Se asan sobre la parrilla o comal.
- Al momento de servir, se añade jugo de limón, salsa pico de gallo a gusto y se acompaña con tortillas calientes.

PESCADO A LA HUASTECA
Tamaulipas

La gran región de los indómitos indios huasteca incluye los actuales estados de Tamaulipas, Veracruz y San Luis Potosí.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, platón hondo.

1 1/2 kilo de pescado en rebanadas; 6 tazas de caldo de pescado o de agua; 5 hojas de acuyo; 3 cebollas chicas; 2 dientes de ajo; 6 hojas grandes de lechuga; 4 hojas de aguacate; 100 gramos de masa de maíz; 1/8 litro de aceite de oliva; chiles serranos a gusto; sal y cilantro.

- Se desvenan las hojas de acuyo y se muelen con los chiles, las cebollas, el cilantro, el ajo, las hojas de lechuga y las hojas de aguacate. Se reserva.
- Se mezcla la masa de maíz con el aceite y un poco de sal y se hacen bolitas del tamaño de una aceituna, se aplastan ligeramente por el centro, se reservan.
- Se fríe el molido en 6 cucharadas de aceite de oliva y después se añaden 6 tazas de caldo o de agua; cuando suelta el hervor se añaden el pescado y las bolitas.
- Procure no mover la salsa para que no se desbarate el pescado y las bolitas de masa; se deja al fuego 15 minutos aproximadamente.
- Se sirve muy caliente.

LISA ESTILO BACALAO
Sinaloa



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Comal, sartén, recipiente.

6 lisas sin cabeza (o barrilete o bonito); 2 jitomates grandes picados; 1 cebolla grande; 1 pizca de orégano; 1 pizca de pimienta; nuez moscada a gusto; 1/2 taza de aceite; 1 taza de chícharos cocidos; 2 hojas de laurel; sal; 24 aceitunas deshuesadas.

- Se tuestan las lisas en el comal, se dejan enfriar, se les quitan las espinas y se desmenuza la pulpa.
- Se fríe la pulpa junto con el jitomate y la cebolla picados, orégano, pimienta, nuez moscada y sal.
- Se agregan las aceitunas, laurel, chícharos y se deja 5 minutos más.

Mariscos de Baja California. En primer plano, almejas chocolata al natural (ver receta página 38).



CAMARONES AL TAMARINDO
Baja California Sur



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Sartén grande, coladera, 6 platos extendidos.

30 camarones grandes con cabeza; 100 gramos de mantequilla y 3 cucharadas de aceite de oliva; 300 gramos de pulpa de tamarindo; 2 chiles chipotles adobados y molidos; 100 gramos de cebolla morada picada; 1/2 litro de fondo oscuro de ternera; sal; una pizca de pimienta de molino.

En esta receta es clara la influencia de la cocina oriental.

* Se pelan los camarones dejándoles la colita, se les quita la vena negra y se abren ligeramente por abajo.
* Se fríen en dos cucharadas de mantequilla las cabezas, las cáscaras, la cebolla, tamarindos y chile, se agrega el fondo de ternera y se deja cocer a fuego bajo 15 minutos. Se reservan 6 cabezas.
* Se muele y cuela hasta que pase toda la pulpa del tamarindo, chile y jugo.
* Se fríen los camarones previamente salpimentados de 3 a 4 minutos.
* Se coloca la salsa en el fondo del plato, se colocan los camarones artísticamente, adornando con una cabeza de camarón. Se sirve caliente.

LANGOSTA ENSENADA
Baja California Norte

Esta receta como las dos siguientes son recetas de pescadores de Baja California Norte, en cuyo mar las langostas, como otras especies marinas, abundan. Pocos kilómetros al norte de Ensenada, en un pueblito llamado Puerto Nuevo (New Port para los turistas), hay una veintena de sencillos restaurantes que ofrecen, todos, una única especialidad: langosta fresca recién pescada, condimentada con mojo de ajo o mantequilla, servida con frijoles maneados, arroz y tortillas de harina. No hay otra cosa, pero es una experiencia gastronómica inolvidable.



Comensales: 12 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, cuchillo, charola de horno.

6 langostas vivas; 2 tallos de apio; 3 chiles serranos; 1 cebolla; 1 cabeza de ajo; nuez moscada; 1/2 cucharadita de maizena; 200 gramos de mantequilla; 1/2 taza de aceite; 150 gramos de queso manchego rallado; 1 pizca de orégano (opcional).

* Para matar las langostas, se introducen vivas durante unos minutos en una olla con agua o vino blanco hirviendo, se dejan hasta que estén rojas.
* Se sacan, se parten por la mitad y se les saca la carne, quitándoles la parte negra (las cabezas se reservan para sopa).
* Se lavan muy bien los carapachos y se escurren.
* Se pican finamente apio, chile, ajo, cebolla y la langosta. Se agregan las especias, se revuelve todo muy bien y se fríe en aceite caliente. Cuando está sazonado el guisado, se le agrega la maizena diluida en un poco de agua.
* Se vierte un poco de mantequilla derretida en cada una de las conchas para rellenarlas con el guisado, se cubren con el queso y mantequilla; se hornean hasta que se derrita el queso. Se acompaña con verduras.

LANGOSTA AL MOJO DE AJO
Baja California Norte ·



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Sartén, cuchillo, charola de horno; precalentar el horno a 200 °C.

4 ó 5 langostas vivas; 100 gramos de mantequilla; 2 cabezas de ajo machacadas; sal; pimienta.

* La langosta viva y entera se mata introduciéndola en agua hirviendo, hasta que quede roja (se puede cocer con vino blanco).
* Se parte la langosta a lo largo del cuerpo, cuidando que las partes queden unidas.
* Se retiran las vísceras y se sazona con sal y pimienta.
* En una sartén se quema la mantequilla con el ajo pelado y machacado. Esta mezcla se vierte sobre las langostas abiertas y se cocinan a horno caliente, para que se doren.
* Se acompaña con ensalada de jitomate y col o con verduras hervidas.

FILETES DE TOTOABA
Sinaloa



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos aproximadamente

Utensilios: Licuadora, refractario, sartén.

6 filetes de totoaba; 4 dientes de ajo; 3 pimientas negras; 50 gramos de harina; 1 taza de aceite; 1 lechuga; 2 limones; 1 cucharadita de orégano en polvo; vinagre, sal y pimienta.

La totoaba, pescado finísimo de hasta 1,50 m. de largo, habita sólo el Golfo de California.

* Los dientes de ajo se muelen con la pimienta, orégano, el jugo de limón y sal, con esto se untan los filetes.
* Los filetes se pasan por harina, se fríen.
* Se sirven acompañados de la lechuga picada, sazonada con aceite, vinagre, pimienta y sal.

ALBONDIGAS DE PESCADO

Baja California Sur



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, tenedor, licuadora, cacerola.

1 kilo de pescado fresco, sin espinas (atún o bonito); 1 cabeza de ajo; 1/4 cucharadita de orégano; 1 cucharadita de cilantro picado; 2 hojas de hierbabuena; 4 cucharadas de arroz cocido; 1/2 cebolla picada; 1 taza de pulpa de jitomate; sal y pimienta; 4 cucharadas de aceite.

* Se desmenuza el pescado con un tenedor y se mezcla con el ajo picado, sal, pimienta, orégano, cilantro y hierbabuena.
* Se agrega el arroz cocido para darle consistencia a la carne y se forman las bolitas.
* Se fríen el jitomate y la cebolla, se añade un poco de agua caliente. Cuando está hirviendo se introducen las bolitas y se dejan cocer.
* Si se desea se pueden agregar papas, zanahorias y calabacitas cortadas en cuadros pequeños y cocinadas con la salsa.

CAMARONES REBOZADOS

Sonora



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente chico, coladera, recipiente hondo, sartén.

1 kilo de camarones limpios y abiertos a lo largo; 1/2 taza de vinagre; 1 taza de harina; 1/2 cucharadita de polvo de hornear; 1 cerveza; 2 tazas de aceite; 1/2 kilo de jitomate asado, pelado, molido y colado; 3 chiles verdes asados y cortados en tiritas; 1 cebolla picada; 2 huevos cocidos y rebanados; 3 limones en rodajas; 2 jitomates rebanados; 1 manojo de rábanos; unas hojas de lechuga; sal y pimienta.

El secreto de este platillo está en la cerveza y en la temperatura correcta de aceite.

* En tres cucharadas de aceite se fríen la cebolla y los chiles, ya acitronados se agrega el jitomate y sal, se deja hervir hasta que espese. Se reserva.
* Los camarones se ponen a reposar una hora en el vinagre con sal y un poco de pimienta. Transcurrido ese tiempo se escurren perfectamente.
* Se cierne la harina con el polvo de hornear y un poco de sal, se le agrega la cerveza necesaria para formar una salsa espesa con que se cubren los camarones, que después se fríen en el aceite muy caliente.
* Se sirven adornados con la lechuga, jitomates, huevos, limones, rabanitos y la salsa de jitomate que ya se preparó.

HUATAPE DE LANGOSTINOS O CAMARON

Tamaulipas ***(ver foto pág. 163)***

Esta receta, perla luminosa de la cocina tradicional de Tampico, Tamaulipas, ha sido rescatada por las Sras. Leticia de Martínez Manatou y Olga de Terán Mata, y publicada en el libro ***Las senadoras suelen guisar*** *(México, 1964). Se trata de una salsa o mole verde en el cual se conjugan armoniosamente distintos aromas, espesado con unos puñados de masa de maíz, e ingredientes de las antiguas cocinas americana y europea.*



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 1 1/2 hora
Tiempo de cocción: 50 minutos

Utensilios: Recipiente, licuadora, comal.

36 langostinos medianos con cabeza o 36 camarones grandes; 1 cebolla mediana asada; 8 dientes de ajos asados; 4 hojas de lechuga; 2 hojas de aguacate asadas, desmenuzadas y pasadas por un cedazo; 10 tomates verdes asados; 4 clavos de olor; 10 hojas de epazote; 4 chiles verdes serranos asados y desvenados; 2 tazas de caldo de pescado; 8 pimientas de Castilla, negras; 4 cucharadas de masa de maíz; 2 cucharadas de manteca o aceite; 1 cucharadita de sal; 6-8 tomates verdes abiertos como flor puestos a remojar en agua helada con sal; 6-8 chiles serranos con rabito; 12-16 rueditas de nopal asados en la plancha.

* Moler con el caldo de pescado la cebolla, ajos, lechuga, hojas de aguacate, epazote, chiles, tomates, clavos, pimientas y sal.
* Se fríe lo anterior en la manteca o aceite, se baja el fuego y se deja sazonar por 30 minutos aproximadamente moviendo siempre con cuchara de madera.
* Se diluye la masa en un poco de agua y se agrega la salsa.
* En la misma salsa se ponen los langostinos a que se cuezan por 6 minutos máximo.
* Al momento de servirse, si se desea, se pela sólo el cuerpo de los langostinos.
* Se calienta la salsa, se pone un poco en la base de cada plato, en un lado se hace un ramillete con los nopales, tomates y chiles.
* Encima de la salsa se colocan los langostinos.

LANGOSTA CON FIDEOS
Baja California Norte



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, licuadora, olla.

6 colas de langosta sin carapachos; 400 gramos de fideos gruesos; 3 papas picadas; 1/2 taza de aceite o mantequilla; 6 tallos de apio picados; 4 cucharadas de cebolla picada; 1/2 col picada fina; 1 taza de chícharos cocidos; 2 chiles verdes picados; 1 taza de ejotes rebanados fino; 1 taza de pulpa de jitomate; 2 tazas de caldo de pescado; sal y pimienta; 2 cucharadas de cilantro picado para adorno.

- Se lavan las colas de langosta y se pican finamente.
- Se fríe los fideos en aceite o mantequilla y ya dorados se les agrega la langosta picada.
- Se revuelve y se añaden las verduras picadas, los chícharos, los ejotes, el jitomate, el caldo, sal y pimienta. Se tapa la olla y se hierve a fuego lento por 20 minutos.
- Al momento de servir se espolvorea con cilantro picado.

ALMEJAS CHOCOLATA AL NATURAL
Baja California Sur

(ver foto pág. 35)

La almeja chocolata (nombre científico: Megapitaria aurantiaca) se encuentra en toda la costa del Golfo de California, pero las más imponentes son las de la región de Loreto. En este lugar, los días de fiesta se preparan las almejadas, o sea festines de almejas chocolata enterradas en la arena de la playa, cocinadas al calor del fuego de sarmientos encendido en la superficie. En las casas y los restaurantes las almejas se preparan de muchas maneras, desde sencillas (como en la receta que sigue), hasta elaboradas: gratinadas al horno con queso o rellenas de apio y envueltas en papel de aluminio y horneadas. Las almejas crudas se sirven en las playas y los turistas-pescadores norteamericanos las prefieren con salsa ketchup.



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos

Utensilios: Recipiente, cuchillo.

50 almejas frescas; 10 limones; salsa pico de gallo (ver receta pág. 32).

- Se lavan las almejas y se abren con la punta de un cuchillo.
- Se remueve la pulpa y se le agrega jugo de limón y salsa pico de gallo.
- Se acompaña con galletas saladas.

PASTEL DE JAIBA
Tamaulipas

En el aeropuerto de Tampico, Tamaulipas venden en cajas de cartón un simpático recuerdo de viaje: jaibas rellenas, que se conservan varios días en refrigeración. Es una especialidad famosa de la ciudad, y se hacen siguiendo la receta siguiente, sólo que, en lugar de rellenar la tarta de harina con la carne de jaiba aderezada, se rellenan los caparazones de los mismos crustáceos.



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Espátula, rodillo, molde refractario redondo, sartén o cacerola.

300 gramos de harina; 1 cucharada de polvo de hornear; 150 gramos de mantequilla; 3 huevos; 300 gramos de carne de jaiba limpia; 400 gramos de jitomate asado, pelado y sin semilla; 4 cucharadas de aceite; 3 cucharadas de maizena o harina; 100 gramos de aceitunas deshuesadas y picadas; 50 gramos de alcaparras; 3 gramos de chilacas sin semilla y picadas; sal y pimienta.

- Se cierne la harina, 1/2 cucharada de sal y el polvo de hornear; se forma con ello un círculo dejando un hueco en el centro donde se pone la mantequilla ablandada y cortada en pequeños trozos y los huevos enteros, separando un poco de clara de uno de los huevos. Se incorpora todo perfectamente con la espátula, se procura no meter mucho las manos. Cuando la masa está homogenea y blanda, se divide en dos partes iguales.
- Con la mitad de la masa se forma una «tortilla», se aplana con el rodillo hasta un espesor menor de 1/2 cm. Se corta un poco más grande que el diámetro del molde refractario donde se va a hornear, mismo que deberá ser de bajo espesor y gran diámetro. Ya cortada, se coloca en el fondo del refractario previamente engrasado, debe quedar centrada y se oprime contra el fondo y el borde del refractario.
- Con la otra mitad de la masa, se prepara otra tortilla idéntica, pero del diámetro del molde, la que cubrirá el relleno. Se reserva.
- La carne de la jaiba se limpia muy bien quitántole los cartílagos y cuerpos extraños.
- Se muele el jitomate. En una sartén o cacerola se pone el aceite y cuando está bien caliente se agrega la harina o maizena hasta que tome un color café claro. En ese momento se añade el jitomate a que se fría bien, se agrega la jaiba, aceitunas, chilacas y alcaparras enteras; se mueve constantemente, se agrega sal y pimienta al gusto.
- Cuando está casi seco, se retira de la lumbre. Cuando está frío se reparte el relleno sobre la tortilla del refractario. Se cubre con la otra tortilla preparada, con los dedos se unen ambas, de manera que no quede al descubierto el relleno. Se barniza la superficie con la clara de huevo y se hornea a 220 °C, hasta que se cueza bien.

La gran variedad de frutas inspira estos postres, ligeros y hermosos: sopas de frutas (ver receta pág. 128), pulsera de buñuelo (ver receta pág. 177) con frutas escarchadas (ver receta pág. 125).



OSTIONES EN ESCABECHE
Sonora



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos más 24 horas de maceración

Utensilios: Cacerola, sartén, recipiente hondo de porcelana o barro.

60 ostiones frescos; 1 1/2 tazas de aceite de oliva; 200 gramos de ejotes cocidos y rebanados en diagonal; 1/4 kilo de zanahorias cocidas y picadas; 1/4 de kilo de chícharos cocidos; 1/4 de litro de vinagre; 4 dientes de ajo; 2 cebollas grandes rebanadas; 3 clavos de olor; 6 pimientas gordas; 1 raja de canela; 2 hojas de laurel; 1/2 cucharadita de tomillo; sal.

• A los ostiones se les da un ligero hervor en su propio jugo.
• Se pasan por el aceite los ejotes, zanahorias y chícharos, se retiran. En el mismo aceite se fríen los ostiones.
• Por separado se ponen al fuego el vinagre con 1/4 de litro de agua, ajos, clavos, canela, laurel, tomillo y las pimientas; cuando está hirviendo se agregan las cebollas, se retira cuando se haya consumido el líquido.
• En un traste hondo de barro o porcelanas se ponen las verduras, los ostiones, el escabeche, el jugo de los ostiones y el aceite donde se frieron. Se dejan reposar 24 horas. Pasado este tiempo, ya se pueden servir.

PECHO DE CAGUAMA
Baja California Sur



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 a 2 horas aproximadamente

Utensilios: Olla, cacerola, licuadora.

1 pecho de caguama; 1/4 kilo de manteca; 1 cabeza de ajos picados; 2 cebollas picadas; 1 latita de chiles jalapeños en vinagre, picados; 1/2 taza de vinagre; 1 kilo de jitomates asados, molidos y colados; 1/2 kilo de aceitunas picadas; 1/2 kilo de manzanas picadas; 1/2 kilo de ejotes cocidos y picados; 1/2 kilo de papas cocidas y picadas; 1/2 kilo de chícharos cocidos; 1 cucharada de orégano; 3 limones; sal.

Más recetas de caguama (o sea, tortuga) en la sección de Sopas.

• Al pecho de la caguama se le pone limón y sal, se asa a fuego lento, se parte en trozos pequeños, se fríe en la manteca, se le agregan los ajos, cebolla, jalapeños, el vinagre, después el jitomate, las manzanas, aceitunas, ejotes, papas y los chícharos, orégano y sal, se hierve hasta que todo esté bien cocido.

ABULON EMPANIZADO
Baja California Norte



Comensales: 4 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, sartén, platón.

3 abulones; sal y pimienta; 1 1/2 cucharada de harina; 1/4 cucharadita de polvo de hornear; 1 huevo; un poco de leche; 1 pizca de orégano; aceite para freír; 2 jitomates picados; 3 chiles serranos picados; 2 cucharadas de cilantro picado; 2 dientes de ajo.

• Se lava muy bien el abulón, se corta en rebanadas horizontales (en forma de filete) y se golpean para que queden aplanadas. Se salpimentan.
• En un recipiente se revuelve la harina, el huevo, el polvo de hornear, un poco de leche, pimienta, sal y orégano, se le agrega un poco de agua para que quede ligeramente espeso.
• Los filetes se rebozan uno por uno en esta mezcla y se fríen en aceite caliente.
• Se sirve con salsa de jitomate, ajo, chile, cilantro, sal y pimienta.

ARROZ BLANCO CON CAMARONES
Baja California Sur



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

2 tazas de arroz entero; 3/4 de taza de aceite para cocinar; 1 cebolla mediana; 2 dientes de ajo pelados; 5 tazas de agua caliente aproximadamente; 2 ramas de perejil; sal a gusto; 1 chile poblano o serrano (opcional).

• Se remoja el arroz en agua bien caliente por espacio de 15 minutos, se lava perfectamente con agua fría hasta que ésta salga clara.
• Se escurre bien y se fríe el arroz en el aceite con los dientes de ajo y la cebolla, moviéndolo constantemente hasta que el arroz esté transparente y empiece a tomar color de paja claro.
• Se escurre el aceite sobrante (que se puede utilizar en otra cosa, ya que no tendrá ningún sabor fuerte). Se le agrega agua caliente, perejil, sal y si se desea un chile poblano o serrano entero. Se tapa la cacerola y se deja hervir suavemente

CAMARONES:

300 gramos de camarones sin cáscara; 3 cucharadas de mantequilla; un chorrito de aceite de oliva; 2 cucharadas de semillas de cilantro machacadas; sal.

• Se fríen en la mantequilla y el aceite los camarones durante 5 minutos con las semillas.
• Se forma una corona con el arroz y se disponen los camarones encima.

AVES

La cría de aves es gran industria del norte, especialmente en el estado de Chihuahua, y sus pavos están en todas las mesas navideñas de México. En las preparaciones domésticas, generalmente sencillas, se usan mucho las nueces para la elaboración de las salsas.

Abundan las aves salvajes y los cazadores acostumbran marinarlas en vino o cerveza con chiles y hierbas de olor y las cocinan a las brasas.

POLLO DE PLAZA SINALDENSE

Sinaloa



Comensales: 4-6 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos

Utensilios: Sartén grande, cacerola con tapa, licuadora, platón.

1 pollo en piezas; 1 cebolla rebanada; 750 gramos de papas cocidas y rebanadas; 400 gramos de calabacitas rebanadas ligeramente cocidas o crudas; 4 cucharadas de manteca o aceite; 1/4 taza de vinagreta sencilla; 1 cucharadita de orégano desmenuzado (1/2 para adornar, 1/2 para la salsa); 1 cucharadita de chile piquín (1/2 para adornar, 1/2 para la salsa); 900 gramos de jitomates cocidos en agua apenas a cubrirlos; 1 lechuga picada muy fino; sal y pimienta.

* El pollo se fríe en la cacerola tapada con la cebolla y 1/2 taza de agua; a los 15 minutos se destapa a que evapore el agua y se dore. Se retira y se cuela la grasa, se mantiene el pollo al calor.
* En esta misma grasa se fríen las papas sazonadas con sal y pimienta.
* Las calabacitas se aderezan con la vinagreta.
* Se muelen los jitomates en el agua donde se cocieron y con la cebolla frita con el pollo, se ponen a reducir y se sazona con sal, pimienta, chile piquín y orégano.
* En el platón caliente se coloca el pollo, alrededor las papas y calabacitas, se baña con la salsa bien caliente, por encima se le pone la lechuga picada y espolvoreada con sal, orégano y chile piquín.

POLLO EN LIMON

Durango



Comensales: 4-6 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Recipiente, cacerola.

1 pollo mediano; 2 jitomates pelados; 1/2 taza de jugo de limón; 1/2 cebolla; 1/2 chile morrón; 6 cucharadas de galleta de soda molida; 4 cucharadas de queso rallado; orégano; sal y pimienta; 3 dientes de ajo asados y machacados.

* Se limpia el pollo bien y se corta en 4 partes, se remoja un rato antes de guisarlo en jugo de limón con los dientes de ajo y pimienta molida y un poco del orégano.
* Se pone a freír el pollo y cuando esté dorado se agregan rebanadas de jitomate, cebolla, chile morrón y el jugo donde se marinó el pollo, el queso rallado y las galletas molidas. Ya que todo esté frito y suelte su jugo, se hornea para que se acabe de cocer y quede su salsa espesa.

PATO MECHADO

Sinaloa



Comensales: 4 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos

Utensilios: Molcajete o licuadora, cacerola grande u olla con tapa.

1 pato gordo y tierno; 10 pimientas de Castilla (negra); 1 pimienta de Tabasco (gorda); 2 clavos de olor; 1 pizca de nuez moscada; 3 cucharadas de vinagre; sal; 50 gramos de jamón o tocino; 150 gramos de manteca.

* Se limpia bien el pato quitándole la cola y toda la grasa de la rabadilla; se le quita la piel, pero se deja entero, se punza bien la pechuga para poder mecharlo.
* Se muelen las pimientas, la nuez moscada y los clavos, se añade vinagre y sal al gusto, con todo se adoba el pato. En las punzadas de la pechuga se van metiendo trozos de jamón o tocino.
* Se fríe el pato en la manteca teniendo cuidado de voltearlo, hasta que se dore por todos los lados; se le añaden dos litros de agua y se ponen a hervir bien tapado y a fuego fuerte hasta que esté suave. Si le queda caldo, se destapa para que se seque.

Nota:
Si se desea dulce el pato, se le agrega 1/2 litro de jerez o moscatel y 1 cucharada de azúcar en el momento de ponerle el agua.

CARNES

Antes del desarrollo de las comunicaciones y de las técnicas de conservación, la pobre agricultura y el duro clima de muchas regiones determinaron formas primitivas, casi arcaicas, de alimentarse. La famosa carne seca deriva de estas circunstancias. Donde no había sal ni vinagre (por la ausencia de frutas), la única forma de conservar la carne era secándola al sol. La carne se aplana en hojas delgadas, y el sol hace el resto. Aún hoy la carne seca es alimento príncipe, orgullo cotidiano de las mesas norteñas sin distinción de clase, con huevos revueltos, con queso, en toda clase de sopas y guisos o para acompañar la sopa, cortada en pedacitos, frita, con una gota de limón y adorno de guacamole. Aún las jugosas, tiernas y sabrosas carnes a la parrilla o a las brasas, cortadas a la americana (prime rib, New York cut, rib eye) o a la criolla (agujas, arracheras, chuletas) no superan, en la preferencia de los norteños, la exquisitez de esa síntesis de carne y sol, la tradicional carne seca.

El cabrito al pastor es otra gloria del norte. Es cierto que buenos cabritos se encuentran en muchas partes, pero los de Monterrey son incomparables. El secreto está en los pastos ricos en orégano y otras hierbas aromáticas de que se alimentan las cabras adultas. El cabrito no debe tener más de 40 días, debe ser verdaderamente lechal, es decir sin haber probado hierba, y hay que asarlo despacio a las brasas de leña de mezquite, extendido por medio de dos varas en cruz. Cada media hora se le cambia de posición; el tiempo total de cocción es dos horas. Y hay que acompañarlo con frijoles a la charra y tortillas de harina.

CABRITO EN SU SANGRE

Coahuila



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 60 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela de preferencia de barro con tapa, coladera, platón para presentación.

1 cabrito tierno de 4 kilos aproximadamente con su sangre; 1/2 taza de aceite; 3 tazas de fondo de ave o agua; 10 hojas de laurel; 6 ramitas de romero fresco; 1 taza de cebolla picada fino; 20 dientes de ajo picado fino y 24 dientes enteros grandes; 2 tazas de jitomate picado; 4 chiles poblanos asados y desvenados en rajas; sal y pimienta.

PARA LA PRESENTACION:

2 cebollas ó 12 cebollitas tiernas en flor, rebanadas muy finos; 6 chiles poblanos asados o pimientos verdes o chilacas, desvenados en rajas; 24 hojas de lechuga orejona; 24 rabanitos en flor.

- Se corta el cabrito en piezas chicas cuidando de reservar la sangre, se fríe con el laurel y romero hasta que esté dorado.
- Se agrega el ajo, cebolla, tomate, jitomate y rajas de chile, una pizca de pimienta y una taza de caldo o agua, se tapa y se deja a fuego bajo hasta que la carne esté tierna.
- Se disuelve la sangre con el resto de caldo o agua, se calienta y se cuela sobre el cabrito, se retiran las hierbas y se mantiene caliente.
- Se deja a fuego muy bajo hasta que se espese, se rectifica la sal y se sirve muy caliente en platón o platos precalentados.
- Se adorna con la cebolla, rabanitos, rajas y algunas hojas de lechuga.

CABRITO NORTEÑO

Nuevo León



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/4 hora aproximadamente

Utensilios: Cacerola, charola de horno, licuadora.

1 cabrito de 3-4 kilos en piezas; chile ancho seco remojado; 6 dientes de ajo machacados; 1 taza de orégano; sal.

- El cabrito en piezas se pone a cocer con 1/2 taza de orégano y una cucharadita de sal. Cuidar que el agua cubra bien el cabrito.
- Se saca el cabrito y se unta con el chile molido, el ajo y el resto del orégano.
- Se van dorando las piezas del cabrito, con sal al gusto, y se ponen en un refractario. Se mete al horno, a fuego muy lento, hasta qùe se acabe de cocer. Se sirve con rebanadas gruesas de cebolla.

Notas:

1) Si el cabrito es muy tierno no se cuece antes, se unta con la mezcla de chile, orégano, ajo y sal y se dora en el horno; si es necesario se le agrega un poco de caldo o agua.

2) El caldo en que se coció el cabrito puede guisarse con las tripas, el hígado y el corazón, en pedacitos, que se fríen con 6 dientes de ajo molidos, orégano y 2 chiles anchos secos.
Al estar hirviendo se le agrega jitomate cortado, cebolla rebanada y 10 tomates verdes, también cortados y fritos.
Se le añaden 10 zanahorias en ruedas y 10 papas partidas, dejándose hervir el tiempo suficiente para que se cuezan. Se sirve caliente.

Cabrito en su sangre, Coahuila, presentado entre lechugas y sobre un tejido de Saltillo. En el fondo, un detalle de un óleo de Olga Dondé que representa gigantescos ajos.



CABRITO RANCHERO
Coahuila



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 1 hora
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, sartén, licuadora.

1 cabrito vivo de 5-6 kilos; 1 1/2 kilos de jitomate picado; 4 chiles anchos o guajillos, remojados y molidos con sal; 2 cebollas; 4 cucharadas de aceite de oliva; 4 pimientas gruesas; 1 pizca de comino; 3 cucharadas de vinagre; 1 cucharadita de orégano; 50 gramos de manteca; 10 chiles verdes en vinagre; 24 aceitunas.

- Al matar el cabrito se aparta la sangre en una cacerola, se corta la carne en trozos, se pone a cocer con un poco de agua y se mueve con una cuchara de madera.
- Cuando ya está bien cocido se saca, se escurre y se fríe en la manteca; se muelen los jitomates, chiles, cebolla, pimienta y comino.
- Se fríe y muele el hígado y se le incorpora; las tripas bien limpias y cocidas se parten en pedacitos y cuando ya está todo bien sazonado se le agrega el aceite, el vinagre y el orégano y se deja hervir un poco.
- La sangre se deja cuajar; luego se muele y se refríe para después agregarla a la carne.
- Un momento antes de retirarlo del fuego se le ponen unos chiles en vinagre y unas aceitunas.

CARNE MACHACA
Todo el Norte



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 12-15 minutos aproximadamente

Utensilios: Sartén.

300 gramos de carne machacada muy fino; 2 tazas de jitomate picado con piel y semilla; 5 chiles verdes serranos en rajitas finas; 1 diente de ajo picado fino; 2 cucharadas de aceite.

- Se calienta el aceite y se fríen ajo, cebolla, jitomate y chiles, se agrega la carne y se deja a fuego bajo hasta que seque. Se sirve con tortillas de harina y frijoles charros. Se pueden hacer burritos con esta preparación.

Nota:
La «machaca con huevo» es un clásico desayuno norteño: a la preparación anterior se agregan 6 huevos ligeramente batidos y se dejan al fuego a que queden como huevos revueltos tiernos. Para que rinda más se le suele poner dos papas medianas previameante cortadas en daditos pequeños y fritos.
No se agrega sal, pues la carne ya la tiene. Rectifique la sazón antes de terminar la cocción.

CHILORIO
Sinaloa

En el mercado de Culiacán, Sinaloa hay verdaderas montañas de chilorio en venta.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 35 minutos
Tiempo de cocción: 70 minutos

Utensilios: Cacerola honda, molcajete, licuadora, cazuela.

1 kilo de carne de cerdo con grasa sin hueso cortada en cuadritos; agua suficiente para cubrir la carne con 1 cucharada de sal; 1 taza de jugo de naranja (opcional); 6 chiles colorados secos de la tierra o anchos; 1/2 cebolla mediana; 5 dientes de ajo pelados; 1/2 cucharadita de orégano; 1/4 de cucharadita de comino en polvo; 1 cucharadita de pimienta negra recién molida; 1/4 de taza de vinagre y 1/4 de taza de agua; 2 cucharadas de manteca si es necesario.

- Se pone la carne en la cacerola honda, se cubre con el agua salada y el jugo de naranja, se deja a fuego bajo hasta que el líquido se consuma, la grasa se haya soltado y la carne esté tierna pero sin dorar; se reserva.
- Mientras se está cociendo la carne se limpian los chiles quitándoles parte de las venas y semillas y se remojan en agua hirviendo hasta que se suavicen, 20 minutos aproximadamente. Se escurren y se muelen en la licuadora con el resto de los ingredientes y un poco de caldo donde se coció la carne.
- Se recupera y se reserva la grasa que soltó la carne. Se deshebra la carne en el molcajete o trabajándola con dos tenedores a que quede muy fina.
- Se pone a calentar la carne con la grasa del puerco y un poquito de manteca y se agrega el puré de chiles. Se mezcla bien y se cocina a fuego bajo por 20 minutos, moviendo constantemente para que no se pegue, hasta que seque y la grasa salga a la superficie. Es un relleno único para burritas o tortillas de maíz.

GUISO DE CARNES Y VERDURAS
Sinaloa



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 2 a 2 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Cacerola grande.

1 colita de res en trozos; 1/2 kilo de espinazo en trozos; 1/2 kilo de aldilla (falda) en trozos; 1/2 kilo de pecho de res en trozos; 1 repollo chico (col); 6 elotes en trozos; 6 zanahorias rebanadas; 2 cebollas rebanadas; 4 dientes de ajo picados; 3 chiles verdes tipo poblano asados y desvenados; 3 jitomates picados; 1/4 de kilo de ejotes; 1 taza de garbanzos remojados y sin piel; 1 pedazo grande de calabaza; sal y cilantro.

• Se ponen a cocer las carnes en agua, cuando suelta el hervor se agregan los garbanzos y la sal.
• Cuando están casi cocidos se agrega el ajo, cebolla, jitomates, los chiles, las verduras y el cilantro. Se deja hervir hasta que todo esté muy suave. Se sirve bien caliente.

CAZUELA
Durango



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, olla, sartén, licuadora.

1/4 kilo de carne seca deshebrada; 15 papitas chicas; 3 chiles verdes tipo poblano, asados, desvenados y picados; 2 cebollas medianas picadas; 1 jitomate grande, sin piel, sin semillas y picado; 1 1/2 litro de agua; 1 cucharada de perejil picado; 3 cucharadas de puré de jitomate; 1 1/2 cucharada de manteca; sal y pimienta.

• Las papas con cáscara se ponen a cocer en el agua con sal.
• En la manteca se fríen las cebollas, los chiles y el jitomate; se agrega la carne.
• A las papas cocidas con su agua se agrega la carne frita, el puré y sal. Se deja hervir hasta que sazone (15 minutos aproximadamente). Se sirve muy caliente con el perejil espolvoreado.

CARNE CON CHILE ESTILO SONORA
Sonora



Comensales: 4 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Cacerola, molino.

1/2 kilo de carne de cerdo cortada en cubos pequeños; 10 chiles colorados de Sonora o anchos; 4 cucharadas de manteca; 1 cucharada de vinagre; 1 ramita de orégano; 1 pizca de comino; 1 cucharada de harina; 3 dientes de ajo; 2 tazas de agua; sal.

• En la mitad de la manteca se fríe la carne, se le agrega el vinagre, ajos, comino, orégano, sal y el agua. Se deja cocer a fuego bajo por 30 minutos aproximadamente.
• Los chiles se limpian, doran y muelen en molino seco, este polvo se le pone a la carne, se agrega la harina frita en la manteca restante. Se tapa y se deja a fuego suave para que se sazone bien hasta que la carne quede muy suave y la salsa espesa.

CARNE DE CERDO EN SU SANGRE
Nuevo León



Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 40 a 50 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla, platón o cazuela.

500 gramos de lomo de cerdo; 1 taza de sangre de cerdo; 2 dientes de ajo; 2 hojas de laurel; 1/2 cucharadita de cominos; 1/4 cucharadita de orégano; 1 cebolla; 4 chiles en vinagre; 1 cebolla grande para adorno; sal y pimienta.

• Se corta el lomo en trozos pequeños, se ponen a cocer con muy poca agua, sal, ajo, laurel y orégano.
• Cuando ya está cocido se le pone la sangre cruda moviéndola constantemente para que no se pegue; se sazona con pimienta, comino y orégano; se deja resecar un poco.
• Se sirve muy caliente adornando el platón con chiles en vinagre, rebanadas de cebolla desflemada y orégano fresco.

LOMO BORRACHO
Durango

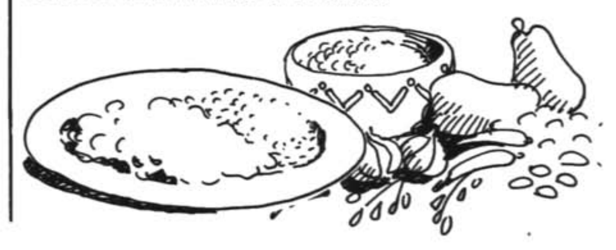


Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/4 horas aproximadamente

Utensilios: Cacerola, sartén, platón, salsera.

1 kilo de lomo de puerco; 1 litro de pulque; 2 tazas de jitomate molido con 2 cebollas rebanadas y 4 dientes de ajo; 4 cucharadas de manteca o aceite; 1/2 kilo de papas chicas, cocidas, sin pelar; 2 cucharadas de ajo picado; 4 cucharadas de perejil picado; 2 chiles verdes; sal.

• Se dora el lomo, se le quita la grasa excedente, se le agrega jitomate molido con cebolla y ajo, se deja a fuego bajo 10 minutos y se agrega el pulque.
• Se deja hervir hasta que se ablande la carne.
• Se pone a calentar el aceite, se incorpora el ajo, chile, papitas y sal, moviendo constantemente hasta que la piel se dore. Al momento de servir se espolvorea con el perejil picado.
• Se sirve el lomo rebanado en el centro del platón, se baña con salsa bien caliente, se ponen las papas alrededor y la salsa sobrante se lleva a la masa en la salsera.



SALSA BORRACHA MEXICALI (para carnes)

Baja California Norte

(ver foto pág. 47)



10-12 porciones
Tiempo de preparación: 15 minutos

Utensilios: Molcajete o licuadora, salsera.

1 diente pequeño de ajo; 5 chiles pasilla asados, desvenados y sin semilla; 1 chile ancho asado, desvenado y sin semilla; 1/4 kilo de tomates verdes asados con su cáscara; 3 cucharadas de azúcar morena; 2 cucharadas de cebolla picada fina; 1 1/2 tazas de cerveza; 1 vasito de tequila; 100 gramos de queso añejo desmenuzado; 3 cucharadas de aceitunas picadas; sal.

* Se muelen en el molcajete o en la licuadora el ajo, el azúcar, los chiles, los tomates. Se incorporan cerveza y tequila y muy poca sal.
* Una vez molido se pone en la salsera y encima se pone la cebolla, el queso y las aceitunas picadas.
* Se sirve fría o caliente con carnes asadas.

Variación:
Tiempo de cocción: 8 minutos

Utensilios: Sartén.

1 cucharada de aceite; 4 cucharadas de salsa de ostión chino.

* Se fríe la salsa antes de ponerle las aceitunas y el queso y se incorpora la salsa de ostión, se deja a fuego bajo 4 minutos. Se sirve caliente con carnes asadas.

PIERNA DE VENADO AL HORNO

Sonora

(ver foto pág. 47)



Comensales: 12-16 personas
Tiempo de preparación: Maceración 2 días más 15 minutos
Tiempo de cocción: 2 a 2 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Recipiente grande de porcelana o barro, platón de horno con tapa o papel aluminio, platón grande, coladera, sartén hondo, sartén extendido.

1 pierna de venado con parte de lomo y costillar de 3 kilos aproximadamente; 1/2 taza de aceite; 20 chiles colorados de la tierra o anchos, remojados sin el rabito; 1 taza de vinagre; 2 cebollas grandes rebanadas finas; 8 dientes de ajo machacados; 4 hojas de laurel; 8 cucharadas de orégano de preferencia fresco o 4 cucharadas seco; 1 botella de vino tinto de cuerpo; 1 cucharadita de pimienta negra recién molida.
PARA LA PRESENTACION:
1 manojo grande de perejil mezclado con orégano o mejorana fresca; 1 kilo de chile verde de la tierra o poblano o pimiento verde en rajas; 1 kilo de chile colorado tierno o pimiento morrón rojo; 3 cebollas rebanadas muy finas; 1/2 taza de aceite; sal y pimienta.

* En el recipiente de barro o porcelana se coloca la carne, se cubre con media taza de aceite, hierbas, chiles, cebolla, vinagre, vino, ajos y pimienta, se deja reposar dos días, dándole vueltas frecuentemente. El día de la cocción se precalienta el horno a 230 °C.
* En la misma cazuela o en la charola de horno se coloca la carne con todos los ingredientes de su maceración, se tapa muy bien, pero bañándola todo el tiempo con su jugo. A la mitad del cocimiento se espolvorea la pierna con sal, se baña y se destapa a que dore por fuera y quede tierna por dentro.
* Se retira del horno y se mantiene la pierna envuelta en aluminio en un lugar caliente.
* Se cuela el jugo y se muele con los chiles y cebolla, se regresa al fuego a que reduzca y espese, se rectifica sal y pimienta.
* En el aceite restante se acitrona primero la cebolla y luego las rajas por separado, se salpimentan.
* Para la presentación se pone la cama de hierbas en el platón, encima las rajas verdes, luego la cebolla y luego las rajas rojas, se coloca la pierna encima y se sirve con la salsa muy caliente. Se sirve con tortillas de harina y frijoles maneados o frijoles bayos de la olla bien espesos y adornados con bastantes hojas de cilantro.

ALBONDIGAS DE VENADO

Durango



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Recipiente pequeño, cacerola.

1 kilo de carne de venado molida; 1/2 taza de arroz remojado en agua caliente y escurrido; 2 huevos; 1 cucharada de harina; 2 jitomates grandes, sin piel, sin semillas y picados; 1 cucharada de almendras peladas y picadas; 2 chiles verdes tipo poblano, desvenados y picados; 2 dientes de ajo picados; 1 cebolla picada; 4 cucharadas de aceite; 1 rama de cilantro picado; 1 rama de hierbabuena picada; sal y pimienta.

* Se mezcla la carne con los huevos, el arroz, la harina, la hierbabuena y sal. Se hacen bolitas pequeñas.
* En el aceite se fríen los ajos, almendras, cebolla, jitomates, chiles y el cilantro. Cuando están bien fritos se agrega 1 litro de agua hirviendo y sal. Cuando suelta el hervor se van poniendo las albóndigas y se deja hervir a fuego medio hasta que se cuezan y la salsa espese.

Pierna de venado al horno. Frijoles maneados (ver receta pág. 30). Salsa borracha. Tortillas de harina (ver receta pág. 20). Los cazadores tienen su danza ritual: un bailarín reproduce la agonía del venado perseguido. Jorge Tyller (en la foto) es el mejor intérprete de esta danza.



POSTRES

Además de saber preparar suculentos postres caseros, tan ricos en sabor como en calorías, las amas de casa norteñas son expertas en las artes que permiten prolongar los sabores de las frutas más allá de las temporadas de cosecha. Los ates y los jamoncillos, los almíbares y los confitados son su orgullo y dan a los golosos la posibilidad de comprobar en cualquier época del año la excelsa calidad de las frutas norteñas, que van desde las comunes naranjas o duraznos hasta los exóticos lichi, cerezas, pérsimos, caqui y los nativos calabaza, pitahaya, garambuyo, biznaga y jobo. Esta última, llamada también xocote o ciruela de hueso, hace cuatro siglos y medio ocasionó el comentario de Gonzalo Fernández de Oviedo de que «aunque se coman muchos, se come poco».

Como postre, a menudo los ates, o sea pastas dulces de frutas, se acompañan con rebanadas de los espléndidos quesos que se producen en gran copia en toda la región, siendo especialmente famosos los de los menonitas de Chihuahua y de los granjeros de Durango.

DULCE DE FRIJOL ENVINADO

Baja California Norte



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazo, colador, platón.

1 kilo de frijol, cocido con poca agua y molido; 1 kilo de azúcar granulada; 2 litros de leche; 1 cucharada de esencia de vainilla; 1 taza de vino de Jerez.

• Los frijoles se cuelan con la leche, se les agrega el azúcar y se ponen al fuego moviéndolos continuamente hasta que se vea el fondo del cazo.
• Se retiran del fuego, se les añade la vainilla y el vino. Se vacían a un platón.

DULCE DE DATILES Y NUEZ

Baja California Sur

Es evidente el origen árabe de este manjar.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla, molde refractario.

1/2 kilo de dátiles picados; 1/4 kilo de nuez picada; 1/2 taza de miel de maíz blanca; 1/2 taza de azúcar; 1 taza de leche; 1 cucharada de esencia de vainilla; 1/4 de cucharadita de sal.

• Se mezclan la leche, la miel, el azúcar y la sal, se ponen al fuego. Después de que han hervido 15 minutos, se agregan las nueces y los dátiles, se dejan hervir hasta que se ve el fondo del cazo, se retira del fuego.
• Se agrega la mantequilla y la vainilla, se vierte en un molde refractario untado de mantequilla. Cuando enfría se corta en cuadritos.

TORTA DE GARBANZOS CON FRUTAS CUBIERTAS

Sinaloa



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 35 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Cacerola, tazón grande, prensa puré, batidora, molde redondo, platón. Precalentar el horno a 210 °C.

1/2 kilo de garbanzos remojados la víspera; 200 gramos de mantequilla más 2 cucharadas para engrasar; 225 gramos de azúcar; 5 huevos grandes separando yemas de claras; 2 cucharadas de polvo de hornear; 100 gramos de pasas; 2 cucharadas de harina; 1/2 taza de jerez dulce o ron; 1/2 kilo de calabaza cristalizada; 1/4 de kilo de biznaga; 8 higos cristalizados; 50 gramos de nuez pelada.

• Los garbanzos se ponen a cocer a que suavicen, se pelan y se hacen puré.
• La mitad de las frutas se cortan en cuadritos y junto con la mitad de las pasas se ponen a remojar en el jerez.
• Se hace crema la mantequilla batiendo bien y se incorpora el azúcar siempre batiendo, se van añadiendo las yemas; luego la pasta de garbanzos; sin dejar de batir se añade el polvo de hornear.
• Se baten las claras a punto de turrón y se van envolviendo con la pasta.
• Se pasan los pedacitos de fruta ligeramente por harina y se incorporan a la mezcla.
• Se vacía al molde engrasado y se mete al horno por aproximadamente 45 minutos o hasta que al meter un palillo éste salga seco.

• Se rebanan artísticamente las demás frutas y una vez que salga el pastel se adorna alternando con las nueces.

Nota 1:
Se puede hacer con fruta fresca, como piña o duraznos o combinando las varias frutas. En este caso no se remoja la fruta, que se dispone artísticamente en el fondo del molde. Hay que voltear el pastel con cuidado una vez cocido.

Nota 2:
En temporada se puede adornar además de lo indicado, con lichis y cerezas frescas.

TARTA DE TOMATE VERDE
Chihuahua



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Tazón, molde de tarta de aproximadamente 25 cm. de diámetro. Precalentar el horno a 220 °C.

3 tazas de tomate verde picado muy fino (se puede substituir con jitomate verde); 1 1/2 taza de azúcar; 3 cucharadas de tapioca; 2 cucharadas de nueces picadas; 1/2 cucharadita de cáscara de naranja rallada cuidando no pase lo blanco; una pizca de sal; 250 gramos de pasta para tarta.

• Se mezclan bien los ingredientes, menos la pasta.
• Se forra el molde de tarta con la pasta, se rellena con la mezcla anterior y se mete al horno hasta que doren las orillas de la tarta y ligeramente el centro.

BOCADILLOS DE GARBANZOS
Sinaloa



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Recipiente, sartén.

250 gramos de garbanzos; 100 gramos de queso blanco fresco rallado; 2 huevos; 1 raja de canela; 300 gramos de manteca; 500 gramos de piloncillo; 1 rebanada de piña picada; 1 cuchara-da de semillas de anís en un trapito (muñeca).

Los garbanzos se usan en repostería para dar consistencia a los dulces de platón, mezclados con frutas, en lugar de los muy caros piñones y almendras.

• Se ponen a remojar los garbanzos desde la víspera.
• Al día siguiente, se muelen hasta que queden como pasta, se les agrega el queso rallado, 2 huevos y una pizca de sal.
• Se hacen los bocadillos (tortillitas un poco gruesas).
• Se fríen en la manteca, hasta que doren.
• Se pone al fuego el piloncillo con 1/2 litro de agua, canela, la piña y la muñeca de anís.
• Cuando la miel empieza a espesar, se le ponen los bocadillos para que den un hervor.
• Se pican con un tenedor, a fin de que les penetre la miel.

SEMITAS DE ANIS
Nuevo León



Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 25 a 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla pequeña, tazón grande, rodillo, charolas de horno engrasadas.

1 kilo de harina; 400 gramos de manteca; 1/2 kilo de piloncillo rallado; 2 cucharadas de semilla de anís hervidas; 1/2 cucharada de sal; 3 cucharaditas de polvo de hornear; 150 gramos de azúcar para espolvorear.

• El anís se pone a hervir en 1/8 de litro de agua, se deja enfriar y se mezcla con los demás ingredientes menos el azúcar.
• Se forma una masa, se toman porciones del tamaño de una nuez y se extienden con el rodillo dándoles forma redonda; con un cuchillo se cortan en la orilla, de modo que quede en forma de ondas.
• Se espolvorean de azúcar y en latas engrasadas se cuecen a horno de calor regular, 180 °C aproximadamente.

La calabaza en tacha es uno de los dulces más populares de México. Desde la capital hacia todo el Norte la preparan en su temporada, en enormes cazos de cobre calentados sobre fuego de leña, cocinando las calabazas enteras (y con la cáscara picada en muchos lugares) con el piloncillo más oscuro. Esta dulce exquisitez, así como las frutas cristalizadas de toda clase (que aparecen en la foto de la pág. 51), desde el acitrón, las naranjas, los camotes y los higos, hasta peras, piñas y limones, se preparan con métodos caseros y en gran escala. Se encuentran en todas partes, desde sencillos puestos de mercado hasta dulcerías elegantes. Son tan buenas y tan baratas que no vale la pena hacerlas en la casa.
Un biombo de la Antigua Hacienda de Tlalpan donde está pintada una escena de mercado del siglo pasado sirve de fondo a esta foto.

En la foto de la página siguiente sobre una charola de plata del siglo XIX se presentan la espuma de naranja Montemorelos, del estado de Nuevo León (ver receta pág. 53) y la rosca de las abuelas, del estado de Sonora (ver receta pág. 52), rodeadas de pequeños dulces de almendra o fruta, hechos con recetas de origen poblano.





BATARETE YAQUI
Sonora



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla, platitos

1/2 kilo de piloncillo; 1/4 de litro de agua; 2 tazas de pinole (ver receta siguiente); 150 gramos de queso añejo rallado.

* Se ponen al fuego el agua y el piloncillo; cuando forma una miel ligera se retira.
* Cuando enfría se mezcla con el pinole y el queso, se sirve en platitos.

COYOTAS DEL PUEBLO
Sonora



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente hondo, olla, rodillo, molde de piquitos, 1 palillo, charolas.

1 kilo de harina; 1/2 kilo de manteca; 1 1/2 kilo de piloncillo; 2 cucharadas de levadura de pan.

* En un recipiente se revuelven harina y manteca hasta que se incorporen perfectamente, se agrega la levadura y se amasan con 1/4 de litro de agua en que se habrán disuelto 1/2 kilo de piloncillo; si es necesario se agrega más agua, se forma una masa, se deja reposar 1/2 hora. Transcurrido ese tiempo se hacen bolitas, se extienden con el rodillo dándoles forma redonda (tortillas).
* El resto del piloncillo se muele bien y se mezcla con harina.
* A las tortillas se les pone en el centro un poco de la mezcla anterior, se cubren poniéndoles otra tortilla encima. Se les pasa un molde de piquitos por la orilla, en el centro y en la tapa superior se les hacen unas perforaciones con el palillo.
* Se colocan en charolas engrasadas y se hornean a calor medio, hasta que doren.

ROSCA DE LAS ABUELAS
Sonora

(ver foto pág. 50)



Comensales: 12 personas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos aproximadamente

Utensilios: Batidora, recipientes para batir, molde de corona (30 centímetros de diámetro) engrasado y enharinado, platón. Precalentar el horno a 200 °C.

125 gramos de nueces molidas; 125 gramos de avellanas molidas; 250 gramos de azúcar; 50 gramos de harina; 12 yemas; 6 claras; 1 copa de cognac o brandy; 5 tazas de crema batida; 1/2 kilo de uvas peladas; 1/2 kilo de uvas en racimo; 1 taza de jerez; 2 cucharadas de azúcar.

* Se baten las yemas con el azúcar hasta que tomen consistencia, siempre batiendo se agregan nueces y avellanas, después el cognac y la harina cernida.
* Se baten las claras a punto de turrón, se envuelven con la mezcla anterior.
* Se pone en el molde y se hornea unos 50 minutos aproximadamente.
* Las uvas peladas se remojan en el jerez.
* Cuando el pastel está listo se voltea sobre el platón de presentación y se baña con el jerez donde se remojaron las uvas.
* Se cubre con la crema batida dejando espacios para que se vea el dorado del pastel y se adorna con uvas peladas por encima y el racimo de uvas sin pelar en el centro.

EMPANADAS DE CALABAZA
Nuevo León



Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, rodillo, cortador de galletas, charolas para horno engrasadas. Molino, cacerola.

PARA LA PASTA:
350 gramos de harina; 180 gramos de manteca; 1 cucharadita de sal; 1 huevo para barnizar; agua helada.
PARA EL RELLENO:
300 gramos de azúcar; 500 gramos de calabaza de Castillo; 1 cucharadita de anís molido; 1 cucharadita de canela molida; 1 taza de nueces.

* El relleno se prepara moliendo juntos calabaza, anís y canela y cocinándolos a fuego bajo hasta que se haya consumido su jugo. Se retira del fuego, se deja enfriar, se mezcla con el azúcar y las nueces finamente picadas.
* Se cierne la harina con la sal, con la punta de los dedos se le incorpora la manteca; cuando se siente la masa como arenosa, se le agrega el agua helada necesaria a formar una masa suave, que se procura tocar con las manos lo menos posible.
* Se extiende con el rodillo dejándose del grueso de 1/2 cm., se cortan círculos con el cortador de galletas, se les pone un poco de relleno en el centro, se doblan formándose las empanadas y se cierrra muy bien oprimiendo con un tenedor, se barnizan con el huevo.
* Se colocan en charolas engrasadas y se cuecen a horno de calor regular, 180 °C aprox.

GORDITAS DE PILONCILLO
Nuevo León



Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: De 10 a 15 minutos

Utensilios: Licuadora o metate, sartén.

125 gramos de piloncillo; 460 gramos de masa para tortillas; 150 gramos de queso fresco; 1 raja de canela; 200 gramos de manteca.

- El piloncillo se muele con el queso y la canela, se mezcla con la masa y dos cucharadas de manteca; se amasa bien.
- Se hacen las gorditas de un centímetro de grueso, se fríen en manteca y se sirven muy calientes acompañando el champurro (ver receta).

CONSERVA DE NARANJA
Nuevo León



Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 3 días
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Tazón grande, olla, frascos para envasar.

1 1/2 kilo de azúcar; 25 naranjas de cáscara gruesa (se utiliza sólo la cáscara); sal; 3 rajas de canela.

- Se pelan las naranjas, procurando no destrozar las cáscaras, que se cortan en forma de hojas. Se ponen a remojar en agua con sal por tres días.
- Se enjuagan y se ponen en una olla con agua a que las cubra, se agrega el azúcar y la canela y se hierve hasta que forme una miel espesa.
- Se saca y se envasa en frascos esterilizados.
- Se sirve con helado de vainilla o queso fresco.



ESPUMA DE NARANJA MONTEMORELOS
Nuevo León

(ver foto pág. 50)



Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos más 4 horas de refrigeración

Utensilios: Molde rectangular, de 15 × 30 × 4 centímetros aproximadamente, ligeramente engrasado, batidora, recipiente de peltre o barro.

4 yemas de huevo; 1 taza de azúcar; 3 tazas de jugo de naranja con 1 cucharadita de jugo de limón; 1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja con una pizca de ralladura de cáscara de limón (cuidar que no pase la parte blanca); 3 cucharadas de grenetina sin sabor; 2 tazas de gajos de naranja sin piel, sin semilla, picados; 1 taza de crema batida refrigerada; 1 taza de crema agria espesa refrigerada; 2 cucharadas de licor de naranja.
PARA ADORNAR:
2 naranjas en suprema; hojas de naranja o magnolia; 1 rabito verde hecho con un pedacito de palma o cartulina.

- Se baten las yemas hasta que espesen y se pongan color limón, se agrega la taza de azúcar, se sigue batiendo hasta que la mezcla esponje.
- En el recipiente de peltre se calienta la mitad del jugo y antes de que suelte el hervor se retira del fuego y se añade a la mezcla de huevo, se bate a baja velocidad, se agregan las ralladuras de las frutas y se sigue batiendo durante unos 8 minutos más, debe quedar espeso.
- Se rehidrata la grenetina con un poco de jugo de naranja y se pone al fuego con el resto del jugo y el licor de naranja, se mueve constantemente hasta que quede disuelta y transparente, teniendo cuidado de que no hierva y siempre batiendo se echa a la mezcla de huevo, se deja enfriar.
- Cuando la mezcla está fría se agregan los trocitos de naranja.
- Se mezcla la crema batida con la crema espesa, y con esta mezcla se envuelve la de naranja cuidando de no batir.
- Se vierte esta mezcla en el molde engrasado y se deja enfriar durante 4 horas.
- Al momento de servir se voltea sobre un platón extendido y se adorna con gajos de naranja y hojas verdes.

Variación:
Se puede hacer con jugo y gajos de mandarina o mezclando las frutas.

Una y mil formas, aplicaciones, matices y recetas tiene el maíz en la cocina de México. En la foto de la página siguiente se muestran ejemplos de elaboraciones populares de masa de maíz, colocadas en un comal de barro, sobre una tela de vivos colores y frente a una olla; todas ellas, obras de artesanos de Michoacán.



LA COCINA DE LAS SORPRESAS

Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Querétaro, San Luis Potosí, Zacatecas

Oro y plata no eran lo único que buscaban los conquistadores españoles. También perseguían quimeras. En 1526 Hernán Cortés envió a un manípulo de los suyos hacia Colima, donde «se cree que hay muchas riquezas y un lugar que está poblado de mujeres sin ningún varón». En 1530, salió de la ciudad de México hacia el norte Nuño Beltrán de Guzmán, también en pos del mítico reino de las Amazonas: no lo encontró, y en vez de ello fundó la ciudad de Guadalajara.

Toda la región formada por estos nueve estados de la actual república mexicana ha tenido momentos de fama, riqueza o poder. En este perímetro casi cuadrado asomado al Océano Pacífico estuvieron la capital del fabuloso reino Colliman (en Colima) y el centro ceremonial del reino tarasco (en Pátzcuaro). En la época de la Colonia, la riqueza de oro y plata de las minas de Guanajuato, San Luis Potosí y Zacatecas financió muchas guerras de los reyes de España, así como la construcción de obras maestras de estilo barroco en todas las ciudades. En tiempos más recientes, en estas tierras se desarrollaron acontecimientos históricos decisivos: el 16 de septiembre de 1810, en Dolores, Guanajuato, Miguel Hidalgo prendió la chispa de las luchas por la independencia y pocos días después, en la Alhóndiga de Granaditas, en la ciudad de Guanajuato, se virtió la primera sangre de esa epopeya. José María Morelos, gran caudillo de la independencia, nació en 1765 en Valladolid, la ciudad que en su honor se cambió de nombre a Morelia. 120 años después de su muerte, el gran muralista jalisciense José Clemente Orozco describirá el dolor y la gloria de las luchas fratricidas en los admirables frescos de Guadalajara. En Querétaro, dos veces capital del país (en 1848 y 1916) fue fusilado el emperador Maximiliano de Habsburgo en 1867 y se proclamó la Constitución de 1917.

Hoy, estas tierras que emocionan por el recuerdo de las hazañas del pasado, son asientos de pacíficas y prósperas actividades. El turismo es una de ellas, porque no hay región de México que en un espacio relativamente reducido tanto ofrezca al vacacionista, al buscador de artesanías, al apasionado del arte, al botánico y al fotógrafo aficionado. Y, desde luego, al amante de las sorpresas culinarias.

Desde los cocoteros de la costa colimense a los nopales del desierto en San Luis Potosí, desde los langostinos de Cuyutlán al pescado blanco del lago Pátzcuaro, desde los vinos de Querétaro hasta el tequila de Tequila, desde los pollos de Morelia hasta los chorizos de Jerez en Zacatecas, la variedad de materias primas disponibles es casi ilimitada.

Pero lo más interesante y valioso son las maneras de utilizarlas, con imaginación, sin miedo, buscando texturas y contrastes originales. Las tradiciones tarasca y purépecha se advierten en el sutil empleo del maíz y de los cactus, injertos españoles en la riqueza de las sopas y condimentos, toques de cristiana devoción en la finura de los dulces monásticos, influencia francesa en la exquisitez de ciertos rellenos.

La cocina mexicana, está demostrado, es cocina de mujeres. En esta región, evidentemente, las cocineras tienen espiritualidad de profesas, devoción de soldaderas y osadía de amazonas.

Toda comparación es odiosa, pero es un hecho que los antojitos de la región central del país al norte de la Ciudad de México se antojan más que aquellos de otras partes. Las enchiladas alcanzan en Morelia y San Luis Potosí la plenitud de lo paradigmático; los tamales, en Michoacán y Nayarit, lindan en lo inefable.

La civilización del maíz que empezó hace miles de años en América da aún sus frutos en estas variadas preparaciones caseras. Según el **Popol Vuh,** *el gran libro de los Mayas (siglo XVI), la carne de los hombres fue hecha de granos de maíz. Las estadísticas actuales dicen lo mismo, en términos diferentes, cuando informan que el consumo anual per cápita de maíz en México es de 250 kilos por persona. La manera más agradable de incorporarse a este promedio es, sin lugar a duda, comiendo antojitos.*

ENCHILADAS POTOSINAS

San Luis Potosí

Las enchiladas son sabrosas en todo el país. Platillo popular por excelencia, en el cual la imaginación y sazón de la cocinera se manifiestan por entero, se hallan en todas las mesas, en los comedores de los mercados y en las cafeterías estilo norteamericano. Son columna de la cocina tex-mex que ha invadido los Estados Unidos, y afloran constantemente en la literatura costumbrista y en los murales de Diego Rivera. Aún hoy en día la enchiladera —la mujer que cocina enchiladas— corresponde a la descripción que de ella hizo Guillermo Prieto en 1906 en una página de su libro **Memorias de mis tiempos:** *«La enchiladera era mujer experimentada: trenza grande y cuello laboreado de gargantillas y relicarios, anillos de plata en las manos y aretes de calabacillas de colores».*

En esencia, las enchiladas son tortillas de maíz empapadas en salsa de chile, fritas y rellenas con variedad de ingredientes. Los secretos de su preparación son muchos: las tortillas no deben ser muy frescas (porque absorben demasiada grasa) ni excesivamente duras (porque quedarían tiesas); si la salsa es espesa, tipo mole, hay que trabajar más rápido. Son mejores recién hechas, pero pueden cubrirse con papel aluminio y hornearse. Hasta hay «enchiladas suizas», con pollo, crema y queso, muy poco picantes, gratinadas al horno y decoradas en la superficie con una cruz roja de salsa de jitomate. Pero las verdaderas, insustituibles enchiladas son y serán aquel «picante aperitivo para las libaciones del pulque» de que hablaba G. Cubas en el **Libro de mis recuerdos** *en 1876.*



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente hondo, sartén, comal, servilleta.

RELLENO:

1 cucharada de manteca; 3 dientes de ajo picados; 1/2 kilo de jitomates no muy maduros, picados fino; 8 chiles serranos picados; 300 gramos de queso Chihuahua.

ENCHILADAS:

4 chiles anchos desvenados, remojados y molidos con 1/2 taza de agua; 1 kilo de masa para tortillas; 1/2 taza de harina con 1 cuchadita de sal; 300 gramos de manteca; 1 manojo de cebollas de rabo picadas; 3 aguacates; 150 gramos de queso.

• En una cucharada de manteca se fríen los ajos, jitomates y chiles serranos. Se sazona con sal, cuando espesa se agrega el queso, se retira y se deja enfriar.
• Los chiles anchos se mezclan con la masa, se agrega la harina con sal y se deja reposar 20 minutos. Pasado ese tiempo se hacen pequeñas tortillas, se ponen en un comal, cuando empiezan a cocerse se les pone en el centro un poco de relleno, se doblan en forma de quesadilla, se dejan en el comal hasta que terminan de cocerse.
• Se acomodan en un plato hondo que tendrá una servilleta para que no se endurezcan.
• Ya para servirse se fríen en la manteca. Se sirven muy calientes, adornándolas con la cebolla, unas tiras de aguacate y un poco de queso.

ENCHILADAS ZACATECANAS

Zacatecas



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos aproximadamente

Utensilios: Licuadora, cacerola.

24 tortillas chicas; 1 lechuga; 350 gramos de nata o crema; 12 chiles poblanos asados, desvenados y molidos; 250 gramos de lomo de puerco cocido, deshebrado y frito; 200 gramos de queso fresco o requesón; sal a gusto.

• Los chiles molidos se revuelven con la crema o nata, se les agrega la mitad del queso desmoronado y se ponen al fuego, cuando empieza a hervir se retira y se coloca en un lugar donde se conserve caliente.
• A las tortillas se les da una pasadita en manteca caliente, se mojan en la salsa y se rellenan con la carne, se doblan.
• Se acomodan en un platón caliente, si sobra salsa se le pone encima, se adornan con hojas de lechuga y rebanaditas de queso.
• Se sirven muy calientes, recién preparadas.

ENFRIJOLADAS
Querétaro



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Recipiente, licuadora.

200 gramos de frijol cocido con su caldo; 1 diente de ajo; 1/2 cebolla; 1 chile pasilla; 2 hojas de aguacate tostadas; 12 tortillas del día anterior; aceite; 100 gramos de queso fresco; 1/2 cebolla.

* Se muelen los frijoles con ajo, cebolla, chile y hojas de aguacate.
* Se deshacen en el caldo en que se cocieron.
* Se cuelan y se fríen en 2 cucharadas de aceite.
* Se fríen ligeramente las tortillas, se doblan en 4 y se ponen a remojar un momento en los frijoles.
* Se colocan en platos, con cebolla rebanada encima y el queso espolvoreado.

TACOS POTOSINOS
San Luis Potosí



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Licuadora, recipiente hondo, sartén, platos.

30 tortillas acabadas de hacer; 750 gramos de papas cocidas, picadas y fritas; 750 gramos de zanahorias cocidas, picadas y fritas; 500 gramos de ejotes cocidos, picados y fritos; 300 gramos de chorizo frito; 250 gramos de queso fresco desmoronado; 1 frasco de chiles largos en vinagre; 1 frasco grande de cebollitas en vinagre; 2 lechugas; 14 patitas de puerco en vinagre; 2 cebollas finamente picadas; 200 gramos de manteca; vinagre al gusto; sal a gusto.

SALSA DE CHILE COLORADO:

6 chiles anchos, desvenados y remojados; 2 dientes de ajo; sal a gusto.

SALSA DE JITOMATE:

1/2 kilo de jitomate asados, sin piel, sin semillas; 1 cebolla; 2 dientes de ajo; sal a gusto.

* Los chiles anchos se muelen con ajo y sal. Se reservan.
* Los jitomates se muelen con cebolla, ajo y sal. Se reservan.
* Las tortillas se meten en la salsa de chile colorado, luego en la de jitomate y se fríen en la manteca caliente por los 2 lados, se rellenan con el queso mezclado con las cebollas, se enrollan en forma de taco.
* En cada plato caliente se colocan 4 tacos, 2 abajo y 2 arriba, se les pone un poco de las verduras y del chorizo, dos manitas de puerco, unas cebollitas en vinagre y chiles largos. Se adornan con hojas de lechuga.
* Se sirven muy calientes.

CHICHARRÓN CON CALABAZA
Guanajuato



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Cazuela.

4 calabazas; 1 jitomate grande asado, pelado y sin semilla; chile a gusto; 125 gramos de chicharrón en trocitos; 2 cucharadas de aceite; 1 elote tierno desgranado; 1 ramita de cilantro.

* Se pican las calabazas, el jitomate y el chile. En la cazuela se pone el aceite y ahí se fríen las verduras con el chicharrón y la rama de cilantro. Se deja hasta que se cueza. Se usa para rellenar tacos.

MOLOTES POTOSINOS
San Luis Potosí



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
(24 horas la masa en reposo)
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Molino o metate, cacerola, sartén.

460 gramos de masa para tortillas; 115 gramos de queso añejo; 175 gramos de manteca; 230 gramos de jitomate asado; 230 gramos de lomo de puerco molido; 1 cebolla; 30 gramos de almendras; 30 gramos de pasas; 1 acitrón en cuadritos; 1 lechuga finamente picada; aceite, vinagre, sal y pimienta.

* La masa se muele con el queso y sal, se envuelve en una servilleta húmeda y se deja reposar 24 horas.
* En 4 cucharadas de manteca se fríe la carne; se agrega el jitomate molido con la cebolla, las pasas, las almendras y el acitrón, se sazona con sal y pimienta, se deja hervir hasta que espesa. Se reserva.
* Con la masa se forman las gorditas, se rellenan con el picadillo, se forman los molotes, se fríen en manteca muy caliente. Se sirven acompañados de la lechuga sazonada con aceite, sal, vinagre y pimienta.
* Vea en glosario la explicación de «gorditas» y «molotes».



TOSTADAS DE POLLO
Jalisco



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 45 minutos

Utensilios: Cacerola, sartén, licuadora, platón.

4 cucharadas de aceite; 25 tostadas medianas; 1/4 de cebolla; 2 tazas de frijol bayo, cocido, molido y frito; 3 jitomates medianos; 2 dientes de ajo; 1/4 kilo de lomo de puerco en trozo; 1 lechuga finamente picada; 150 gramos de queso añejo rallado; 1 lata pequeña de chiles en vinagre en rajitas (12 chiles); 5 rábanos grandes en rodajas; orégano y laurel a gusto; 1/2 taza de vinagre; sal.

- El jitomate se hierve junto con la cebolla y el ajo, se licúa con sal, se fríe en aceite bien caliente. Se reserva.
- El lomo se fríe con poca sal, cuando se empieza a dorar se le agrega agua a cubrir con el vinagre, orégano y laurel. Se tapa y se deja hervir a fuego suave hasta que se cueza, se deja enfriar en su jugo, ya frío se corta en rebanadas muy finas.
- Se untan de frijol las tostadas, encima se pone una rebanada de lomo bañado con salsa. Se adorna con el queso, los chiles, la lechuga y los rábanos.

Nota:
Estas tostadas se pueden hacer con pata de res o manitas de cerdo cocidas en vinagreta y picadas muy fino, con pollo deshebrado, con trocitos de pescado, etc.

PAMBAZOS RELLENOS
Zacatecas



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos

Utensilios: Olla, sartén, licuadora.

10 pambazos o teleritas; 4 chiles anchos limpios y sin semillas, remojados; 3 chorizos grandes (200 gramos aproximadamente); 3 chiles serranos picados; 100 gramos de queso rallado, puede ser añejo; 1/2 kilo de papas; 4 dientes de ajo; 1 cebolla; manteca para freír.

- Las papas se pelan, se parten en cubos pequeños y se fríen en manteca con los chorizos y los chiles serranos.
- Los chiles anchos se muelen con ajo, sal y cebolla.
- Los pambazos se abren a la mitad y se rellenan con las papas y el queso, se cierran.
- Se mojan en el chile por todas partes y se fríen en manteca.

Nota:
Para Vigilia se usan sardinas de lata entomatadas en lugar de los chorizos.

CORUNDAS MORELIANAS
Michoacán

Corundas y uchepos son los pequeños tamales típicos del estado de Michoacán. En todas las plazas de sus pueblos pintorescos y en los mercados de la señorial Morelia, ciudad capital, se expenden todo el año las corundas (cuya característica exclusiva es que se envuelven en hojas de planta de maíz y no en hojas de la mazorca), y en la época de la cosecha del maíz tierno los uchepos, una de las maneras más delicadas de emplear el maíz y de cuyas aplicaciones damos unos pocos ejemplos. Las recetas de uchepos han sido sugeridas por dos grandes cocineras michoacanas: Paz Arango de Ugarte, autora de ***Recetas Selectas de la Cocina Moreliana*** *(Morelia 1966), aporta las recetas de los uchepos de leche, de dulce y de sal, y Carmen Arriaga de Zavaleta, autora del libro* ***Cocina Michoacana*** *(México 1965), contribuye con la receta de los chiles rellenos de uchepos.*



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 2 1/4 horas aproximadamente

Utensilios: Vaporera, cazuela o recipiente grande.

Hojas verdes de la planta del maíz; 1 kilo de masa fresca amasada con 250 gramos de manteca; 1/2 taza de agua tibia con 1 cucharadita de sal y una pizca de bicarbonato; 250 gramos de harina de arroz; 250 gramos de queso fresco; 1 cucharadita de polvo de hornear.

- Se mezcla todo batiendo hasta que quede una pasta muy tersa.
- Con las hojas del maíz se va envolviendo como paquetes del tamaño de una nuez.
- Se forra la rejilla de la vaporera con más hojas de maíz y encima se colocan las corundas. Se cubre con más hojas y se ponen a cocer aproximadamente 1 hora y 15 minutos.
- Se sirven con crema o jocoque, o como guarnición en platillos de carnes con salsa, o para acompañar los frijoles de olla.

Variaciones:
En lugar de manteca usar mantequilla y en lugar de agua, leche.

Enchiladas, quesadillas, tostaditas, chalupitas. Antojitos de lo que a Ud. se le ocurra. Lo original es el tamaño (dos o tres centímetros) que les merece el nombre de «aspirinas». Son una especialidad de Guadalajara. Descubra si al hacerlos o al comerlos desaparece algún malestar.
Cortesía: Restaurante La Vianda. Guadalajara.



TAMAL PERDIDO
San Luis Potosí



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos aproximadamente

Utensilios: Asador, sartén, batidora y platón refractario. Precalentar el horno a 200 °C.

1/2 kilo de masa de maíz; 1/4 kilo de manteca; 1/4 kilo de cecina; 1 cucharada de polvo de hornear; 5 chiles anchos remojados; 50 gramos de manteca para la cecina; 1 diente de ajo; cominos, pimienta y sal.

• La cecina se asa, se remoja en agua para que ablande, se machaca y fríe en la manteca, se le agregan los chiles molidos con los cominos, el ajo y un poco de agua; se deja hervir hasta que reseca y se retira del fuego.
• Se bate la manteca hasta que esponje, se agrega la masa, el polvo de hornear y la sal.
• En un refractario engrasado se pone la mitad de la masa cubriendo todo el fondo, se vacía el relleno y se cubre con la otra mitad de la masa, apretando las orillas con un tenedor, se pica en el centro en la parte superior, se hornea a calor medio (180 °C). Se parte en rebanadas y se sirve con café negro.

TAMALES ESTILO QUERÉTARO
Querétaro



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora

Utensilios: Recipiente hondo, pala de madera, vaporera.

1 kilo de elote desgranado y molido (aproximadamente 10 elotes); 150 gramos de azúcar; 250 gramos de manteca vegetal o de cerdo; 150 gramos de mantequilla o margarina; 100 gramos de pasitas remojadas en una taza de leche; 1/2 cucharadita de sal; hojas tiernas de elote, las suficientes para envolver los tamales, remojadas y escurridas.

• Con una cuchara de palo se baten perfectamente la manteca y la mantequilla, se añaden los granos de los elotes, la sal, el azúcar y la leche necesaria para formar una pasta, se sigue batiendo hasta que tomando una bolita de masa flote dentro de un vaso con agua.
• En las hojas del elote se envuelve la masa para formar los tamales. Se cuecen en la vaporera durante 1 hora aproximadamente (hasta que las hojas se desprendan).
• Se sirven muy calientes, solos o acompañados con crema y salsa de jitomate.

TAMALES DE CAMARÓN
Nayarit



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Recipiente hondo, cacerola con tapa, licuadora, olla de tamales o vaporera grande.

1 kilo de camarón fresco con cabeza sin pelar, bien lavado; 1 kilo de masa de maíz; 350 gramos de manteca (300 para la masa y 50 para freír); 6 chiles anchos grandes ligeramente asados, remojados y molidos; 4 dientes de ajo picado muy fino; 1 cebolla grande picada muy fina; 450 gramos de jitomate picado; 3 chiles poblanos asados y en rajitas; 3 chiles serranos en rajitas; 1 pizca de orégano; sal a gusto; 50 hojas de tamal puestas a remojar.

• Se ponen a calentar en la cacerola 4 tazas de agua con 1 cucharadita de sal. Al momento que suelta el hervor se ponen los camarones, se dejan un minuto, se tapa la cacerola y se apaga, se dejan enfriar en su mismo caldo, éste no se tira.
• Cuando están fríos se pelan, se les quitan las cabezas y éstas junto con las cáscaras se muelen en la licuadora o molcajete hasta obtener una pasta fina, se muelen y cuelan con el caldo de modo que sólo quede en la coladera el bagazo de las cáscaras. Se reserva esta mezcla.
• Se bate la manteca hasta que esponje, se le agrega la masa con 4 cucharadas de chiles molidos y se sigue batiendo con un poco de mezcla de cabezas de camarones; debe de quedar cremosa.
• Se pican los camarones, se calienta la manteca y se fríen ajos, cebollas, jitomate y chiles en rajas, al final se le pone el resto de chile ancho molido, los camarones y el resto de la mezcla de cabezas, se sazona con orégano y sal, se deja a fuego bajo hasta que tome consistencia, no debe quedar muy seco.
• En las hojas de tamal se va untando la masa y en medio se le pone una cucharada grande de picadillo: se amarran de los lados, deben de quedar cilíndricos. Se cuecen a vapor por 1 hora aproximadamente.

UCHEPOS DE LECHE
Michoacán



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora

Utensilios: Licuadora, olla.

8 elotes sazones (no muy tiernos) con sus hojas; 3/4 de litro de leche; 200 gramos de azúcar o a gusto; canela a gusto.

• Se limpian los elotes procurando que queden las hojas enteras. Los elotes se desgranan y se muelen en la licuadora con un poco de agua.
• Se cuelan en una bolsa de manta de cielo y esta leche del elo-

te se pone a hervir sin dejar de mover hasta que esté espesa, se le agrega la leche y azúcar junto con la canela, ses deja hervir moviéndolo constantemente, hasta que poniendo unas gotas a enfriar sobre una hoja se cuaje.

* Se retira de la lumbre y se coloca un poco de la masa en las hojas del elote para que cuaje, luego se envuelven.

Nota:
Se puede servir en platón.

UCHEPOS DE DULCE
Michoacán



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora aproximadamente

Utensilios: Batidora, licuadora, vaporera.

8 elotes grandes no muy tiernos con sus hojas, éstas se lavan y reservan; 100 gramos de mantequilla; 200 gramos de azúcar mezclada con 1 cucharadita de canela recién molida; 1 cucharadita de polvo de hornear.

* Se bate la mantequilla con el azúcar hasta acremar.
* Los elotes se desgranan y muelen, se agregan a la mantequilla, se baten y por último se les pone el polvo de hornear.
* Se acomodan en las hojas y se cuecen en una vaporera.

Nota:
Para hacer uchepos de sal se sigue el mismo procedimiento pero se elimina la canela, sólo se usan dos cucharadas de azúcar y se añaden dos cucharaditas de sal.

UCHEPOS DE SAL RELLENOS DE CARNE DE PUERCO
Michoacán



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Licuadora, sartén grande, vaporera.

8-10 elotes no muy tiernos con sus hojas, éstas se lavan y se reservan; 100 gramos de mantequilla; 1 cucharadita de polvo de hornear; 1/2 kilo de carne de puerco cocida y deshebrada; 3 chiles anchos asados y desvenados; 1/4 kilo de jitomates pelados, sin semilla y picados; 5 tomates verdes asados; 1 diente de ajo aplastado; 3 cucharadas de aceite; sal.

* Se desgranan los elotes y se muelen.
* Se ablanda la mantequilla y se bate bien con la pasta de elote, la sal y el polvo de hornear. Se reserva.
* Se muele el jitomate con los tomates, chiles y ajo.
* El molido anterior se incorpora a la carne de puerco, se rectifica la sal y se frie hasta que seque.
* Se pone la pasta de elote en las hojas, se añade el relleno, se doblan como tamales y se cuecen en la vaporera por 1 hora aproximadamente.

CHILES RELLENOS DE UCHEPOS
(Receta de María Luisa A. de Díaz Barriga)

* Limpios los chiles pasillas, se pasan ligeramente por mantequilla fundida.
* Ya se tendrá una vinagreta bien condimentada procurando que no esté muy ácida, ahí, se pondrán los chiles hasta que suavicen, pero sin que hiervan. El relleno es el siguiente:
* Unos uchepos dulces se desbaratan y se fríen en mantequilla, se les agregan las pasas, almendras picadas y una poca de crema de leche, con esto se rellenan los chiles. Se acomodan en un platón y se bañan de crema de leche ligeramente coloreada de rosa.

GARNACHITAS DE QUESO
Zacatecas



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 3 a 4 minutos por tortilla

Utensilios: Cacerola, licuadora, sartén.

20 garnachitas; 1 queso fresco de 250 gramos; 4 chiles serranos cocidos; 1/4 kilo de jitomates cocidos; 4 tomates verdes cocidos; 1 lechuga; aceite para freír; sal a gusto.

* Los jitomates, tomates y chiles se muelen y fríen para obtener una salsa espesa. Sobre cada garnacha se pone queso desmoronado y salsa.
* En una sartén se pone un poco de aceite, cuando está caliente se van poniendo las garnachas sin que la grasa las cubra. Cuando están fritas y el queso caliente, se sacan y acomodan en platos, con hojas de lechuga a un lado.



México es país sopero. Perfeccionando y enriqueciendo la admirable tradición autóctona con recetas españolas, las sopas del centro del país alcanzan una variedad y suntuosidad rayanas con la perfección. Desde la opulencia festiva de una olla podrida hasta la exquisitez refinada del gazpacho verde servido en papaya, las sopas de esta región reflejan la riqueza de las minas de plata, la fertilidad de los campos, la fastuosidad arquitectónica de sus iglesias. Estas sopas hay que comerlas con reverencia, casi diríamos con cuchara de plata: son el producto de una sociedad pudiente y creadora, que sabía lo que quería. Y si uno conoce esta gente, estas sopas y los antojitos mexicanos, entenderá el origen y significado del viejo refrán "no se puede sopear con gordas, ni hacer tacos con tostadas".

POZOLE

En idioma nahuatl "pozolli" significa espuma. En efecto, los granos de maíz más grandes y blancos (denominados cacahuazintle o reventón) al hervir se abren como flor y forman una espuma. Esta forma de cocinar el maíz es prehispánica y, según relata Fray Bernardino de Sahagún en su ***Historia General de las cosas de la Nueva España,*** *durante las fiestas en honor del dios Xipe, a Moctezuma se le enviaba un pozole con un muslo de algún muchacho prisionero y sacrificado.*

En nuestros tiempos, el pozole es platillo difundido en casi todo el país, los más famosos son los de Jalisco, Michoacán, Guanajuato y Guerrero. Se sirven en muchos restaurantes, se preparan en todas las casas, y hay infinidad de pozolerías en pueblos y ciudades. Los parranderos aseguran que es remedio infalible para curar las crudas, y es un clásico para la hora del "tornaboda", de madrugada, al terminar la fiesta nupcial.

Antes de ser cocinado, el maíz debe ser limpiado y descabezado. Existen varias técnicas para ello, una de ellas se explica en la receta del menudo (ver página 25), otra es la siguiente: a un kilo de maíz se mezclan 50 gramos de cal; se pone a fuego vivo con 5 litros de agua hasta que suelte el hervor, se remueve muy bien con un palo de madera, se retira de la lumbre y se deja toda la noche. Al día siguiente, sobre un canasto extendido y bajo un chorro de agua fría, el maíz se restriega para que suelte su piel. Luego se quita la cabecita de cada grano con el mismo procedimiento indicado en el caso del menudo.

POZOLE BLANCO

Receta básica

Esta receta básica varía según la región. Sus variaciones se refieren a dos aspectos de la preparación: a las carnes empleadas y a los elementos que componen la guarnición. A continuación de la receta se indican las características de varios pozoles más. Desde luego la variedad de pozoles no termina con éstos. En las páginas siguientes consignamos otras dos recetas (pozole batido y pozole verde), algo peculiares. Probablemente el pozole más sorprendente es aquél que nos ofrecieron en San Blas, al sur de Tepic, Nayarit: un pozole de mariscos y pescado. Se prepara primero un caldo con cabezas y caparazones de mariscos, se cuela en él, se cuece el maíz y se le incorporan los frutos del mar.



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 2 días
Tiempo de cocción: 3 horas aproximadamente

Utensilios: Olla grande, tazones, 4 platinos o cazuelitas.

1 kilo de maíz preparado para pozole (ver texto precedente); 1 cabeza de ajos; ramillete de hierbas de olor (opcional); 3 kilos de carne de cerdo mixta de cabeza, maciza y patas.

GUARNICION:

3 limones rebanados; 3 cucharadas de cebolla picada fino; 2 cucharadas de orégano triturado; 2 cucharadas de chile piquín en polvo; sal gruesa.

- El maíz bien lavado se pone a cocer en 4 litros de agua con la cabeza de ajos machacada y el ramillete de hierbas.
- La carne se corta en trozos regulares. Cuando el maíz reviente como flor y haga espuma se agrega la carne, se pone un poco de sal, se baja el fuego y se deja cocer hasta que la carne esté tierna.
- Se sirve en tazones. La cebolla, chile, orégano y limones se ponen en los platitos y cada comensal se sirve a su gusto.

POZOLE DE JALISCO

Se sigue la receta básica, con una cabeza de cerdo en trozos, 1 kilo de maciza de puerco, 6 patas partidas en 4 y una gallina en trozos (opcional). Las carnes cocidas se dejan enfriar en su propio caldo y se deshuesan. Este pozole se sirve con 20 rabanitos rebanados, 4 cebollas tiernas picadas, 1 col rebanada fina, 10 limones rebanados, y una salsa hecha moliendo 10 chiles de árbol, 10 chiles pasilla y 10 chiles anchos, asados, desvenados o no (según se quieran picantes) y remojados, el agua del remojo y algo de sal. También se acompaña con tortillas tostadas. Algumos prefieren reemplazar la col con lechuga. Una benigna pero aún indecisa polémica divide en dos campos a los aficionados al pozole jaliscienses. Unos afirman que el pozole original es el blanco, otros que es el rojo, o sea el que contiene chiles molidos disueltos en el caldo. Nosotros pertenecemos al partido blanco que tiene uno de sus más intrépidos paladines en el arq. Pepe Medrano, jalisquillo de hueso colorado, quien nos proporcionó la receta anterior, que es la que se sirve en el restaurante La Vianda de Guadalajara. Pepe decoró con extraordinario gusto tanto ese restaurante como el salón de fiestas de igual nombre y con la misma finura creó la ambientación para las fotografías de este libro que se tomaron en Jalisco.

El pozole de Jalisco, como lo presenta el arq. Pepe Medrano, con abundancia de platería y de paliacates (o sea, pañuelos típicos de vivos colores).



POZOLE BATIDO
Michoacán



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 1 1/2 horas
Tiempo de cocción: 2 1/2 a 3 horas aproximadamente

Utensilios: Olla, metate o molino, platos hondos, platitos para el chile.

1 kilo de maíz cacahuazintle; 2 cucharadas de ceniza; 1 gallina partida en trozos; 1 kilo de cabeza de cerdo en trozos; 1 lengua limpia, rebanada; 1 cebolla; 5 ajos; 5 chiles anchos, limpios y remojados; 5 chiles mulatos, limpios y remojados; sal a gusto.

- Se pone a hervir en agua el maíz con la ceniza; debe quedar a medio cocer.
- Al día siguiente se refriega el maíz, se le quita el pellejo y la cabeza, se lava y se pone a cocer en agua hirviendo. Ahí se ponen los chiles molidos, las carnes, los ajos y la cebolla entera que se retira después. Se deja hervir hasta que el maíz reviente, se agrega sal a gusto. Se quitan los huesos grandes de las carnes.
- La carne se desmenuza en hebritas y se vuelve a juntar con el maíz. Se bate hasta que se desbarate todo.
- Se puede adornar con dos chiles pasilla tostados y molidos con un puño de maíz tostado.

Nota:
En los mercados se vende el maíz ya descabezado y limpio.

POZOLE DE ELOTE
Michoacán



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 a 2 horas aproximadamente.

Utensilios: Olla, licuadora, 10 tazones, 4 platitos.

8 elotes tiernos; 5 chiles anchos remojados; 1/2 kilo de cabeza de puerco en trozos pequeños; 4 dientes de ajo; 1/2 cebolla; sal a gusto; 3 limones en rebanadas.

- Se cuece la cabeza de puerco, se le quitan los huesos y se regresa la carne al caldo.
- Se le agrega el elote rebanado hasta que se cueza y por último los chiles molidos con ajo y cebolla.
- Se sirve en tazones, las rebanadas de limón se llevan en platitos para que cada uno se sirva.

POZOLE DE NAYARIT

La receta es igual a la del pozole de Jalisco, pero en lugar de la salsa se añade a los ingredientes de la guarnición orégano y chile piquín en polvo.

POZOLE VERDE
Michoacán



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 a 2 horas

Utensilios: Olla, metate o molino, licuadora.

16 tazas de agua; 1 pollo mediano en piezas; 1/2 kilo de carne de puerco; 20 elotes; 6 chiles poblanos sin semilla; 2 tazas de tomates verdes; 2 lechugas; 3 ajos; 5 chiles serranos sin semilla; 1 rama de cilantro; sal a gusto.

- Se rebanan los elotes y se cuecen con la carne de puerco en trozos y el pollo. Se tapa y se deja hervir.
- Cuando están cocidas las carnes se les ponen los chiles, las lechugas, tomates, ajos y cilantro (todo molido en metate). Después de un hervor se retira.
- Si se desea más espeso se le agrega un poco de harina dorada en aceite.

POZOLE DE COLIMA

A la receta básica se agregan 3 tazas del mismo maíz molido con su caldo, que se añaden al final para darle mayor consistencia. Al momento de servirlo, se acompaña con una salsa hecha moliendo 150 gramos de chile cascabel asado, 20 tomates verdes cocidos, 2 ajos y una cucharadita de sal.

POZOLE MICHOACANO

Una de las recetas de este estado incorpora al pozole una salsa hecha moliendo 250 gramos de chile ancho, 250 gramos de chile mulato, 1/2 cebolla y 4 dientes de ajo con un poco de sal.

OLLA PODRIDA



El Bajío: nombre popular de una fértil planicie en los estados de Guanajuato y Michoacán.

*Esta impresionante e imprecisa receta para aproximadamente 50 personas de buen comer, está tomada del **Manual del Cocinero, dedicado a las Señoritas Mexicanas,** editado por M. Murguía en 1856, y es un ejemplo de antigua cocina española trasladada a tierras de América y enriquecida de nuevos sabores, por ejemplo el chile ancho. La olla podrida se hacía y se sigue haciendo en las haciendas mexicanas en ocasiones especiales.*

Pueden variar las verduras y hortalizas de acuerdo con la estación, pero las carnes y los condimentos deben respetarse, así como la indicación de poner hojas de col en el fondo de la olla y arriba de todo las carnes de cerdo. La sugerencia de cerrar herméticamente la olla con engrudo o masa de nixtamal es un antiguo procedimiento común en Francia y España y es muy práctico, a falta de una olla a presión.

"Desde la víspera, se lava muy temprano una porción de arroz mudándole varias aguas y dejándolo después remojar como una hora; ya remojado, se escurre bien y se pone al sol a secar en una servilleta; también se pone en agua fría a remojar el carnero y una porción de garbanzos: en otra agua se echan a remojar cecina gorda de vaca o de cerdo, unos trozos de jamón, una o dos colas de marrano, un trozo de tocino, tres o cuatro chorizones, otras tantas salchichas y unos pedazos de longaniza; al fin de la tarde se lava y se le quita el sebo al carnero, se divide en raciones regulares, dividiéndose también en cuartos una o dos gallinas; se limpia con agua caliente el jamón o tocino, y ya todo bien limpio, se previene hortaliza o verdura de toda clase, que tambien se lava muy bien, dejándose todo escurrir; se cubre el fondo de una olla proporcionada con bastantes hojas de col tiernas, sobre ellas se pone una cama de cecina gorda bien desalada, y sobre ella otra de rebanadas gruesas de col, lechugas y acelgas bien limpias, cuatro o seis cabezas de ajo enteras, otras tantas de cebolla, cuatro o seis chiles anchos, igual número de nabos mondados y bien limpios y de zanahorias, con una buena porción de garbanzos y arroz de los que se han estado remojando; sobre esta cama se pone otra de raciones de carnero y cuartos de gallina, trozos de tocino y de jamón; sobre ésta se forma otra que tenga todas las sustancias que se pusieron con la col y demás verduras, repitiéndose encima la de carnero, gallina y jamón; se cubre ésta con hortalizas, y la última se forma con todas las carnes del cerdo, como son las colas, tocino, cecina, chorizones, salchichas y longaniza. Estando ya habilitada así la olla, se muelen cominos, clavos, canela, jengibre, azafrán, pimienta gorda, sal marina en cantidades proporcionadas y se deshace en una taza de agua que se echa en la olla, sin agregarle más agua; se cubre con una tapa boca arriba o con una cazuela que ajuste bien a la boca y se tapan las junturas alrededor con engrudo hecho con almidón o con masa de nixtamal.

"A las oraciones de la noche de la víspera en que se haya de hacer uso de la olla, se pone a fuego muy manso cubierto con ceniza caliente, y se mantiene en aquel fuego hasta el medio día siguiente, procurando conservarle igual el fuego.

"Para evitar el que se queme, conviene echar en la cazuela o tapa que cierra la olla, un poquito de agua, sin que ésta pueda humedecer el engrudo con que está tapada.

"Algunos, después de acomodadas todas las capas en la olla podrida, desatan las especias en un cuartillo de vino blanco y otro tanto de vinagre de Castilla, repartiendo el caldo que produce en las capas de verdura, cubriendo después la olla como se ha dicho."

EL BOTE
Tepatitlán

(ver foto pág. 67)



Comensales: 25-30 personas
Tiempo de preparación: 2 horas
Tiempo de cocción: 3 horas aproximadamente

Utensilios: 1 bote alcoholero, cuchara grande de madera, fuego de leña en el campo, cucharón, tazones.

10 litros de pulque de preferencia aguamiel; 2 kilos de carne de puerco en trozos; 2 kilos de carne de res en trozos; 2 kilos de espinazo de cerdo en trozos; 2 pollos en piezas; 1 kilo de tocino en trozos; 2 kilos de cola de res en trozos; 2 kilos de papas peladas cortadas en cuartos; 2 kilos de calabacitas en rebanadas gruesas; 2 kilos de zanahoria pelada en rebanadas gruesas; 2 kilos de chícharos tiernos; 1 kilo de tomates verdes sin cáscara partidos en cuatro; 2 kilos de chayotes limpios partidos en cuadros; 1 kilo de cebolla rebanada; 6 elotes rebanados; 1 col grande rebanada; 8 chiles pasilla remojados y molidos con 4 dientes de ajo ó 10 chiles serranos; 1 rama grande de canela; 1 "muñequita" o sea bolsita de trapo bien conteniendo 1 cucharadita de cominos, 1/2 cucharadita de anís, 8 pimientas gordas, 20 pimientas negras, todo triturado en el molcajete o mortero, un ramillete grande de hierbas de olor (laurel, tomillo, mejorana, orégano); 4 litros de agua; 2 cucharadas aproximadamente de sal; 1 botella de vino blanco.

* En el bote se pone a cocer con el agua la "muñequita" y todas las carnes menos el pollo, a la hora se agrega el pollo y 30 minutos más tarde todas las verduras, chiles, hierbas y un poco de sal. Según se va consumiendo el agua se va poniendo el pulque mezclado con el vino; se deja hervir hasta que las carnes y las verduras estén cocidas.

Nota:
En lugar de pulque, puede hacerse con una combinación de cerveza y jugo de naranja.

GUARNICION:

3 tazas de cilantro picado tosco; 3 tazas de cebolla picada; 20 chiles de árbol seco ligeramente tostados y machacados en el molcajete o con una piedra.

SOPA TARASCA
Michoacán

(ver foto en pág. 75)



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Cazuela honda, licuadora, sopera o cazuelitas individuales de barro.

3 tazas de frijoles bayos o canarios cocidos y molidos con 4 tazas de su caldo; 3 jitomates cocidos con 4 cucharadas de cebolla en trozos y un diente de ajo en una taza de agua y luego molido; 2 cucharadas de manteca o aceite; 2 tazas de caldo de ave; sal a gusto; 100 gramos de queso que se derrita; 3 cucharadas de crema ácida; 2 chiles pasilla fritos a que queden tostados y quebrados con la mano; 3 tortillas en rajitas fritas y escurridas.

* Se calienta la grasa y se fríe el puré de tomate durante 5 a 6 minutos, se agrega el puré de frijoles y se deja cocinar a fuego bajo 10 minutos más moviendo constantemente, para que no se pegue.
* Se incorpora el caldo, se baja el fuego y se deja cocinar 8 minutos más, se rectifica la sal.
* Se sirve y se adorna con queso, crema, rajitas de tortilla y chile.

SOPA DE BODA

Colima

Espléndida y vigorizante sopa. Antes que nadie, se sirve al cura.



Comensales: 12 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Licuadora, sartén grande, cazuela honda de fondo ancho o cazuelitas.

1 gallina en piezas cocida con cebolla y hierbas de olor con su caldo; 1 kilo de jitomate asado y sin semilla molido con cebolla; 1 diente de ajo; 1 cucharadita de cominos tostados; 1/2 vaso de jugo de naranja agria o de naranja y limón; 2 cucharadas de azúcar; 6 cucharadas de aceite; 12 bolillos del día anterior rebanados; 150 gramos de garbanzo cocido; 4 zanahorias grandes peladas, cocidas y rebanadas; 3 papas amarillas grandes cocidas y rebanadas; 1 taza de chícharos cocidos; 10 bolas de chorizo frito; 1 taza de frutas en vinagre picadas; 2 plátanos machos rebanados y fritos; sal a gusto; 4 cucharadas de manteca; 6 huevos duros (se reservan dos para adornar); 12 tortillas del día anterior; 100 gramos de pasitas lavadas y remojadas; 100 gramos de almendras peladas; 100 gramos de aceitunas.

- Se deshuesa y quita la piel a la gallina y se corta en cuadritos, se cuela el caldo y se reserva.
- En 2 cucharadas de aceite se fríe el puré de tomate con un poco de sal, se le incorpora 2 1/2 litros del caldo y se deja a fuego bajo 20 minutos, se reserva.
- Se fríe la mitad del pan en el aceite y la otra mitad se tuesta.
- Se engrasa la cazuela o cazuelitas con la manteca y encima se pone una capa de tortillas.
- Encima se pone una capa de pan frito alternando con el tostado, se esparcen por encima todas las frutas y verduras, chorizo frito y desbaratado, garbanzos, pedacitos de gallina y el huevo cocido, enseguida otra capa de pan y así sucesivamente hasta terminar, encima se riega el caldo y se pone a fuego muy vivo o a horno muy caliente durante 20 minutos aproximadamente o hasta que la sopa empiece a secar.
- Al momento de sacarla se adorna con pasitas, aceitunas, almendras y 2 huevos duros en rebanadas.

CUACHALA

Colima

Cuachala significa cucharón, o la cantidad de sopa que llena un cucharón o un tazón.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 2 a 2 1/2 horas

Utensilios: Cazuela honda.

1 gallina limpia en piezas; 3 chiles anchos asados; 2 chiles guajillos asados, si no se quiere que pique se desvenan; 300 gramos de tomates verdes asados; 6 dientes de ajo grandes asados; 1 cebolla mediana en trozos; 1 ramillete de hierbas de olor con laurel, tomillo, mejorana y rabitos de perejil; 1 cucharada de manteca o aceite; sal a gusto.

- Se pone a cocer la gallina con 4 litros de agua, la cebolla, las hierbas de olor y la sal, se va espumando y desgrasando el caldo.
- Se muelen los chiles con el ajo y los tomates verdes, se cuelan y se fríen en la cucharada de grasa.
- Se incorpora el puré de chiles al caldo y se deja a fuego bajo hasta que la gallina está cocida.
- Se retiran las piezas de gallina con un poco de su caldo y cuando están frías se separa la pechuga, se quita la piel y huesos y se muele con un poco de su mismo caldo hasta que quede un puré muy fino, se reserva.
- El resto de la gallina también se deshuesa, se quita la piel y se deshebra.
- Se vuelve el caldo al fuego, se le incorpora el puré de pechuga, se deja a fuego bajo hasta que empiece a espesar, se rectifica la sal, y se incorpora la carne deshebrada.
- Se deja a fuego bajo hasta que el caldo esté bien espeso como atole. Se sirve en tazones muy caliente.

CREMA DE AGUACATE AL TEQUILA

Jalisco

(ver foto en pág. 79)

G.D.

Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 3 minutos

Utensilios: Licuadora, cacerola, sopera o tazones individuales, paliacates.

1/2 kilo de aguacates; 1 taza de jugo de naranja o mandarina; 1/4 de cucharadita de ralladura de la fruta sin lo blanco; 3 cucharadas de tequila; 4 tazas de caldo de ave frío; 4 cucharadas de cilantro picado; 1 chile verde serrano desvenado y picado; 6 cucharadas de granos de granada o de pulpa de sandía picada.

- Se pone la pulpa de aguacate en la licuadora y se muele con el jugo de naranja o mandarina.
- Se agrega el caldo, tequila, cilantro y chile; debe de quedar todo bien integrado y con consistencia de crema. Se licúa en dos partes; se salpimenta.
- Al momento de servir se adorna con granos de granada o sandía. Con los paliacates se adornan los tazones. Se sirve fría.

El día de San Lorenzo, patrono de los agricultores, los campesinos se reúnen alrededor del fuego y preparan este sensacional cocido. La lumbre se prende desde temprano y se cocina casi con las cenizas, que se avivan y alimentan con otra fogata que se prende junto a la primera. El bote se cocina sin tapar, pero algunos prefieren taparlo con pencas de maguey o nopales grandes. Llegada la hora de comer, cada cual se sirve del bote llenando el tazón o jícara que ha llevado de su casa. Con el bote se comen tortillas calientes y se toma, nadie lo dude, tequila y cerveza.

El bote u olla podrida. *(ver receta pág. 65).*



GAZPACHO VERDE EN PAPAYA
Nayarit



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 3 minutos

Utensilios: Coladera, licuadora, 6 platos blancos.

6 piezas de papaya miniatura ó 6 tazones moldeados en papaya; 300 gramos de camarón mediano pelado, limpio; 120 gramos de pimiento verde, sin semilla; 120 gramos de pepino; 900 gramos de tomates verdes asados; 1 chile güero, asado y desvenado; 3 cucharadas de cebolla; 2 dientes de ajo; 3 hojas de apio; sal a gusto; 1 taza de aceite de ensalada o de oliva refinado; hojas verdes grandes para adornar el plato.

- En 2 cucharadas de aceite se saltean los camarones.
- Se licúan todas las verduras agregándoles el aceite poco a poco y la sal a gusto, se cuelan.
- A las papayas se les corta un poquito de la base para que queden planas y la parte superior dejándola como tapa, se les quita toda la semilla.
- Se rellenan con el gazpacho verde y se adornan con los camarones. Se sirve frío.

Nota:
En lugar de papayas se puede servir en jícamas vaciadas o dentro de pimientos rojos.



En lugar del pulque

El pulque no se encuentra en todas partes. Cuando se indica su empleo como ingrediente de una receta de carne o ave, en su lugar se pueda emplear una mezcla de 3 partes de vino dulce blanco o tinto con una parte de crema; o bien una mezcla en partes iguales de cerveza y jugo de naranja o de piña: en este segundo caso, se agrega también un medio vaso de tequila o mezcal. No hay reemplazo posible del pulque en recetas de panes, empanadas y postres en general.

TASTIHUIL
Nayarit



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Cacerola o cazuela de barro, tazones.

1 kilo de camarón mediano, crudo, con cabeza, lavado; 6 chiles cascabel o mora; 1 diente de ajo; 1 pizca de cominos; 1 cucharadita de sal; 1 cucharada de aceite o manteca; 4 cucharadas de masa de tortilla; 1 1/2 litros de agua; 2 limones; 2 aguacates.

- Se muelen los chiles con el ajo, cominos y sal; se fríen, se reservan.
- Se pone a calentar el agua y cuando está hirviendo se incorporan los chiles molidos, se deja hervir 10 minutos.
- Se ponen los camarones enteros hasta que den un hervor y se les agrega la masa, previamente disuelta en un poco de caldo.
- Se baja el fuego y cuando se sienta la masa cocida y que el caldo tenga consistencia, se rectifica la sazón y se sirve en tazones muy caliente, con rebanadas de aguacate y unas gotas de limón.

SOPA DE PESCADO
Colima



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos

Utensilios: Dos cacerolas, coladera, platos hondos.

1 cabeza de pescado, grande y limpia; 6 pimientas negras; 2 zanahorias grandes, peladas y rebanadas finamente; 2 cebollas con rabo; 250 gramos de jitomate asado, molido y colado; 1 pepinillo en vinagre picado; 1 chile chipotle en vinagre; 1 rama de perejil, picada; 1 cucharada de vinagre; 1 cucharada de aceite de oliva; 1 cucharadita de perejil, al ras; 1/2 cucharadita de orégano; 500 gramos de carne de pescado, róbalo o huauchinango, en trozos pequeños; sal; aceite para freír.

Interesante la ausencia de ajo y la presencia de otros insólitos aderezos.

- En una cacerola se ponen a cocer en 10 tazas (ó 2 1/2 litros) la cabeza de pescado, pimientas, zanahorias, cebollas y sal. Se tapa la cacerola y se deja hervir a fuego lento hasta que todo esté cocido.
- En otra cacerola se fríe en aceite caliente el jitomate, se agrega el caldo de la cacerola anterior, ya colado; el pepinillo, chipotle, perejil, vinagre, aceite de oliva, orégano y la carne de pescado y se deja sazonar a fuego lento. Si es necesario se añade un poco de agua.
- Se sirve muy caliente.

VEGETALES Y HUEVOS

En este libro repetidamente se indican utilizaciones culinarias de plantas cactáceas, especialmente del nopal. En la zona cubierta por este capítulo, su empleo es particularmente refinado: especialmente en San Luis Potosí, la variedad de las preparaciones a base de cactus es asombrosa. Entre todas ellas, sobresale el célebre queso de tuna.

Los cactus son omnipresentes en México, y vale la pena recordar unos párrafos del libro **Las Cactáceas de México** *(1932) por Helia Bravo Hollis: "En la vida económica, social y religiosa de los nahuas (una de las grandes culturas prehispánicas), las cactáceas tuvieron un papel muy importante; fueron el emblema del país, pues el escudo de la gran Tenochtitlán, como el de nuestro México actual, ostentaba airosamente un nopal; intervinieron en sus prácticas religiosas y algunas fueron elevadas a la categoría de dioses; participaron con frecuencia en la magia, considerándose como talismanes capaces de alejar a los tenebrosos espíritus del mal; se emplearon como remedios en la curación de enfermedades; influyeron en la civilización al determinar la formación de ciudades en regiones cactíferas; se les tuvo en gran estimación como plantas de ornato... costumbre que aún perdura en nuestros pueblos".*

¿Sorprenderá que con los cactus también se hagan buenas ensaladas?

PENCAS DE NOPAL RELLENAS

Más que una receta, ésta es una entrevista.
Jurica es un pueblito desperdigado a orillas del lago del mismo nombre en el estado de Querétaro. El lugar es famoso por encontrarse allí la espléndida Hacienda Jurica, convertida en hotel (grupo Camino Real) de descanso y centro de convenciones. La mayora del hotel es una celebridad local. Si uno quiere aprenderlo todo acerca de la cocina local, hay que buscar a doña María Silva, domicilio conocido.
Un día, la encontramos preparando un mole queretano para una boda. Este mole es parecido al poblano pero menos dulce. «Las tortillas —dice doña María— se pintan de colores, rosa, azul, amarillas. Y cuando la gente se está haciendo tacos alrededor de la cazuela, visto desde arriba las tortillas parecen mariposas volando entre las manos.»
Doña María nos invita a un día de campo para el domingo siguiente. ¿Cómo no aceptar después de la descripción del menú que nos promete? Nos dice doña María: «En el lago hay muchas carpas, y alrededor nopales, hierbas y mezquites. Llevaremos una botella de salsa cachetona, le dicen así porque al que la toma le crecen los cachetes y se le ponen colorados; se hace con ajo, chile, cilantro, cebolla picada y sal. Llevaremos un buen cuchillo y una cuchara, nada más porque el resto lo provee la naturaleza. Cada cual prepara su penca de nopal, la corta de la parte de abajo de un nopal macizo, le quita las espinas y la abre por la parte gruesa de modo que se pueda rellenar. Pescaremos carpas, se les quitan las espinas, se cortan unas hojas de epazote que por allá crecen y uno que otro honguito o huitlacoche que ahora es temporada, su cachetona encima, se cierran en el nopal y se pone a cocer sobre las brasas del mezquite que para el objeto se tendrán prendidas. En caso de no tener suerte con la pesca, de la misma nopalera cortaremos los nopales más tiernitos, se pican con ajo y cebolla, cilantro y salsa cachetona o chile de árbol y guajillo bien picados. Se cocina como las carpas, por media hora más o menos. O si se tiene suerte y encontramos huevos bien frescos, se abre la penca con sus nopalitos y encima se ponen dos huevos hasta que se cueza la clara. La penca sirve de plato; el nopal suelta una babita que a mucha gente no le gusta pero que es muy saludable para la digestión».

En el restaurante, Doña María cocina dentro del nopal pollos o filetes adobados con salsa de mole: versiones refinadas de un plato sin plato, únicamente realizable a orillas del lago de Jurica, Querétaro.

NOPALES NAVEGANTES
Aguascalientes

Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola.

20 nopales tiernos en juliana, cocidos; 2 cucharadas de manteca de cerdo o mantequilla; 1/2 cebolla mediana rebanada en ruedas finas; 2 dientes de ajo picados; 12 hojas de epazote; 3 chiles pasilla o anchos enteros; 1 taza de agua; 1 cucharadita de sal; 2 cucharadas de aceite de ensalada.

* Se pone al fuego la grasa en la cacerola, cuando está bien caliente se ponen la cebolla, ajos, epazote, chiles y los nopales escurridos, se revuelve bien, se agregan la taza de agua y la sal.
* Se deja que se consuma un poco el caldillo y cuando los chiles están tiernos, se retiran del fuego y se vierte al guiso el aceite de ensalada.
* Se sirven muy calientes para acompañar pescados o carne a la plancha.

Variación:
8 huevos ligeramente revueltos con 4 cucharadas de queso rallado. Se deja secar un poco más el caldillo del guiso, se incorporan los huevos y el queso mezclando bien, no se le pone el aceite. Son muy ricos en el desayuno acompañados de frijoles de olla o refritos.

CABUCHES EMPANIZADOS

San Luis Potosí

En las zonas desérticas alrededor de la hermosa ciudad de San Luis Potosí crecen innumerables las biznagas. Son grandes cactáceas cilíndricas y de muchas espinas que el ingenio local sabe aprovechar admirablemente. El tallo de algunas especies descortezado y confitado da un dulce delicioso, el acitrón. Los botones son una verdadera exquisitez, con su sabor entre alcachofa y palmito o tal vez espárrago que apenas si se atenúa al ser conservados en vinagre. Aquí consignamos sólo una receta clásica; nosotros los preferimos simplemente cocidos, aplastados con un tenedor, revueltos con huevos, con un toque de chile chipotle adobado y picado, y fritos en aceite: un desayuno delicado y diferente.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, sartén, platón.

500 gramos de cabuches (botones de biznaga) pelados; 2 huevos ligeramente batidos; 125 gramos de galleta de soda o pan molidos; 8 cucharadas de manteca o aceite; 1 lechuga; 4 cucharadas de vinagreta sencilla.

• Con agua hirviendo que los cubra se cuecen los cabuches con 1 cucharadita de sal, de 15 a 20 minutos, deben de quedar tiernos pero que no se deshagan.
• Se pasan los cabuches por el huevo batido y luego por la galleta molida, se fríen en aceite bien caliente, se escurren sobre papel estraza.
• Se sirven en un platón, rodeados por ensalada de lechuga, como entrada o acompañando carnes y pescados.

FLORES DE PALMA A LA CAMPESINA

San Luis Potosí



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola con tapa, sartén, platón.

500 gramos de flor de la palma, sólo los botones; 1 cebolla de rabo mediana picada muy fino; 3 cucharadas de manteca o aceite; 400 gramos de jitomate picado; 2 dientes de ajo picados.

• Se escogen los botones, los grandes se parten a la mitad a lo largo y los chiquitos se dejan enteros; se lavan y escurren.
• En la sartén se fríe la cebolla, el ajo y el jitomate, se sazona con sal.
• Se pone lo frito en la cacerola al fuego y cuando suelta el hervor se agregan los botones, se tapa y se deja a fuego bajo hasta que están cocidos, si es necesario se añade un poco de agua para que no se sequen, se salpimenta a gusto; deben de quedar suaves.
• Servir con pescados blancos y carnes no muy condimentadas.

FLORES DE ZABILA

San Luis Potosí

Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Comal, cacerola con tapa.

500 gramos de botones de la vara de la zábila; 1 cucharada de manteca o aceite; 2 dientes de ajo picado; 1 cebolla de rabo picada fino; 400 gramos de jitomate asado sin piel y sin semilla; 1 chile verde serrano picado (opcional).

• Se pasan por el comal las flores, dándoles vuelta hasta que queden transparentes, se retiran.
• Se fríe la cebolla, ajo, chile y jitomate, se agregan los botones con media taza de agua y sal a gusto, se tapa y se deja a fuego bajo sin destapar durante 15 minutos; deben de quedar muy suaves.
Se sirven como guarnición de pescados y carnes o como entrada; si se desea se pueden espolvorear con 1 cucharada de cilantro y perejil mezclados picados muy fino.

ENSALADA TEQUILA

Jalisco

(ver foto pág. 79)

Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos

Utensilios: Recipiente, batidor de globo, platón para presentación o platos individuales.

2 tazas de garbanzos cocidos; 10 nopalitos muy tiernos rebanados muy finos; 5 jitomates medianos rebanados quitando un poco de semilla; 1 cucharadita de sal; 2 cucharadas de tequila; 3 cucharadas de sangrita; 1 cucharadita de jugo de limón; 8 cucharadas de aceite.

• Se colocan las verduras artísticamente en un platón o platos, en el centro los garbanzos, alrededor las rajitas de nopal y cerrando el círculo las rebanadas de jitomate.
• Se mezclan batiendo con el batidor la sal con el limón, la sangrita y el tequila, se va añadiendo poco a poco el aceite hasta que se emulsifique; con esta salsa se baña la ensalada al momento de servirse.

Pencas de nopal rellenas al estilo Jurica. Querétaro (ver receta pág. 69). Soles de barro de Metepec. Edo. de México. Cortesía: Restaurante El Bajío, México.



MOLES Y SALSAS

A los moles mexicanos con sus infinitas variantes debería dedicarse una enciclopedia. En ellos se compendian la más refinada tradición prehispánica y aportes europeos, la sabiduría campesina y la dedicación conventual, olorosas hierbas indígenas y productos del lejano Oriente. Las costumbres de cada lugar originan recetas que, aunque parecidas, dan lugar a una rica gama de sabores.

La realmente sorprendente variedad de moles de esta región es la razón por la cual este capítulo se denomina «La Cocina de las Sorpresas». Estas salsas se combinan con toda clase de carnes.

La forma antigua de presentar los moles es recubriendo completamente las carnes con ellos. Nosotros consideramos más elegante y moderno colocar en cada plato individual las piezas de carnes encima de la salsa y ligeramente manchadas con ésta.

En muchos recetarios mexicanos, tanto antiguos como modernos, se indica que para preparar moles y pipianes se usan carnes previamente cocidas y su caldo; pero no se dice cómo hay que cocinarlas. ¿Por qué no se cocinan las carnes dentro de sus salsas? Las razones son dos: la primera es que la mayoría de los moles deben ser movidos constantemente con una cuchara para evitar que se peguen o corten, y hacerlo con las carnes adentro resultaría incómodo. La segunda es que el tiempo de cocción de las carnes es mayor que el de las salsas.

Para que estos guisos tengan mejor sabor, hay que evitar de hervirlas simplemente en agua. Otros métodos dan mejores resultados:

1) ***Por intercambio con coloración:*** *Se fríe o se asa la carne dejando que se dore, y se agrega un líquido (caldo, vino o pulque) que se va mezclando con los jugos que la carne va soltando. Este líquido se empleará para elaborar la salsa que acompañe el guiso.*

2) ***Por intercambio sin coloración:*** *Como el anterior, pero sin dejar que la carne se dore.*

3) ***A fuego vivo:*** *Se fríe o se asa la carne, sin agregado de otros líquidos, y se termina su cocción dentro del mole, pipián o salsa que sea.*

4) ***Empapelada:*** *Se envuelve la carne (generalmente piezas de aves) ligeramente sazonada con sal y pimienta en papel aluminio, se cuecen en horno o al vapor en olla de presión; los jugos que suelta se recuperan y se incorporan a la salsa. Para rebajar la salsa, si así lo pide la receta, se usa un caldo hecho con alones y guacales de las aves.*

MOLE QUERETANO
Querétaro

Comensales: 50 personas
Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos
Tiempo de cocción: 2 horas y 35 minutos

Utensilios: Sartén, licuadora, olla grande de barro, cuchara de madera.

5 litros de caldo de ave; 750 gramos de chiles pasilla negros desvenados y ligeramente asados; 750 gramos de chiles anchos desvenados y ligeramente asados; 200 gramos de cacahuates tostados; 300 gramos de nuez; 300 gramos de almendras con cáscaras tostadas; 300 gramos de uvas pasas; 50 gramos de ajos picados toscamente; 200 gramos de cebolla picada toscamente; 1 kilo de jitomate asado; 1 kilo de tomate verde asado; 1 ramita de mejorana; 5 gramos de cominos; 5 gramos de clavo; 10 gramos de pimienta negra; 3 tortillas quemadas; 10 gramos de pimienta gorda; 3 panes duros; 300 gramos de manteca o aceite; 100 gramos de chocolate rallado.

- Se muelen los chiles con caldo, debe quedar una pasta.
- Se mezclan todos los demás ingredientes menos el caldo y la grasa y se muelen hasta que quede una pasta fina.
- Se fríe todo en la grasa y cuando ésta "cunda", es decir suba a la superficie, se agrega el caldo, se sazona con un poco de sal y se deja que espese, moviendo continuamente.
- Se sirve con piezas de 2 guajolotes, o un pavo de 12 a 15 kilos, ó 6 gallinas u 8 pollos cocidos con el método número 4.

SALSA DE SEMILLAS DE MELON
Michoacán



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela, licuadora, cuchara de madera.

100 gramos de semillas de melón ligeramente tostadas; 100 gramos de almendras con cáscara tostadas y molidas; 1 pechuga de gallina muy bien cocida sin piel, molida con un poco de su caldo hasta que quede una pasta fina como puré; 2 clavos de olor y una rajita de canela asados y molidos; 3 cucharadas de mantequilla con un poco de aceite; 3 tazas de caldo de ave sazonado con hierbas de olor, o el caldo donde se coció la pechuga; 1/2 chile chipotle molido (opcional); sal y pimienta de molino.

- Se muelen las pepitas de melón con un poco de caldo y se cuelan.
- Se fríen en la mantequilla mezclada con aceite las pepitas, las almendras, el chile (opcional) y la pechuga, se sazona con el molido de clavo y canela, sal y pimienta.
- Se deja a fuego bajo incorporando el caldo, moviendo siempre con la cuchara de madera hasta que espese.
- Se sirve con aves o carne blanca cocinadas con el método número 2, rebanada fina, o como salsa para verduras al vapor.

MOLE PICO DE DAMAS (para guajolote)
Guanajuato



Comensales: 20-25 personas
Tiempo de preparación: 1 1/2 horas
Tiempo de cocción: 2 1/2 horas

Utensilios: Sartén, cazuela grande, metate o licuadora.

400 gramos de chile mulato asado desvenado; 400 gramos de chile ancho asado, desvenado; 30 tomates verdes asados, partidos; 200 gramos de ajonjolí; 250 gramos de almendras peladas; 75 gramos de chocolate en trocitos; 5 gramos de jengibre en trocitos; 50 gramos de semillas de calabaza; 40 pimientas negras; 15 clavos; 1 bolillo del día anterior, en pedacitos; 200 gramos de manteca; 4 litros de caldo de ave reforzado con hierbas de olor; sal.

• Se fríen en la manteca los chiles, semillas, jengibre, especias, pan, tomates y chocolate; debe de quedar bien frito, cuidando que no se queme, moviendo siempre.
• Se muele poco a poco en el metate o licuadora rebajando con un poco de caldo, debe de quedar una pasta muy fina.
• Se regresa al fuego en la cazuela con el caldo y se deja hasta que empiece a espesar moviendo siempre, se sazona con sal.
• Se sirve con las piezas de un guajalote cocidas con el método número 2, luego se fríen en manteca caliente.
• Se ponen dentro del mole algunos minutos, moviendo éste con cuidado para no desbaratar la carne y que no se pegue.

MOLE SENCILLO
Bajío



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Licuadora, cazuela, cuchara de palo.

2 chiles anchos asados y desvenados; 50 gramos de almendras con cáscara; 30 gramos de pasas; 1 pieza de pan blanco tostado en rebanaditas; 1 jitomate mediano asado; 2 cebollas de rabo medianas rabanadas; 1 cucharada de ajonjolí tostado; 4 tazas de caldo reforzado con ramillete de hierbas de olor; 5 cucharadas de manteca o aceite.

• Se muele todo junto hasta obtener una pasta tersa ayudándose con un poco de caldo.
• Se fríe todo y cuando la grasa empieza a subir, moviendo siempre con la cuchara de madera se agrega el caldo y se deja a fuego bajo hasta que espese.
• Se sirve con toda clase de carnes.

SALSA DE CACAHUATE
Bajío



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Sartén grande o cazuela, cuchara de palo, licuadora.

80 gramos de cacahuates ligeramente tostados; 300 gramos de jitomate asado; 1 chile chipotle adobado (opcional); 1 cebolla media en rajitas; 2 dientes de ajo asados y aplastados; 2 clavos de olor; 1 rajita delgada de canela; 1/2 litro de caldo de carne o ave; 5 cucharadas de manteca o aceite; 1 pan del día anterior (25 gramos) en trocitos.

• Se fríen jitomates y cacahuates con ajo, cebolla, chile, clavo, pan y canela, se agrega el caldo y la carne en trozos o rebanadas finas, se salpimenta y se deja a fuego bajo hasta que quede una salsa espesa.
Se usa con 750 gramos de carne de cerdo, res o ave cocida con el método número 1.

MOLE DE MORELIA
Michoacán



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 1 1/4 horas aproximadamente
Tiempo de cocción: 2 a 3 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Sartén, cazuela honda, licuadora, cuchara.

200 gramos de chiles pasilla, 200 gramos de chiles pasilla negros, 200 gramos de chiles mulatos, sin semilla desvenados; 1 pan bolillo rebanado y frito; 2 tortillas quemadas; 6 jitomates picados; 6 dientes de ajo picados; 1 cebolla picada; 50 gramos de almendras y 50 de nueces ligeramente tostadas; 50 gramos de pasas; 30 gramos de chocolate en trocitos; 2 cucharadas de semillas de los chiles ligeramente tostadas; 8 pimientas gordas; 12 pimientas negras; una pizca de comino; 6 clavos de olor; 1 cucharada de jengibre fresco, tostado; 6 cucharadas de manteca; 2 litros de caldo de ave; sal.

• Se fríen los chiles en poca manteca, se remojan en caldo, se muelen.
• Los jitomates, cebolla, ajos, almendras, pasas, nueces, pan y tortillas se muelen juntos.
• El ajonjolí, pimientas, comino, clavos, jengibre, chocolate y semillas de chiles se muelen juntos.
• En la manteca caliente se fríe todo menos los chiles; cuando está bien frito se incorporan los chiles, se baja el fuego y se deja hasta que esté todo bien frito, moviendo constantemente con una cuchara de madera. Se agregan dos litros de caldo de ave y sal y se deja hasta que espese.
• Se acompaña de frijoles o corundas o tamales de elote tierno.
• Se sirve con piezas de pavo o guajolote de 5 ó 6 kilos ó 3 gallinas ó 4 pollos cocidos con el método número 4.

PESCADOS Y MARISCOS

Si reuniéramos ordenadamente, de norte a sur, las experiencias gastronómicas realizadas en nuestros viajes por las costas de los estados de Nayarit, Jalisco, Colima y Michoacán, tendríamos un incomparable menú de restaurante especializado en mariscos y pescados.

El pescado zarandeado de la playa del Novillero, los camarones enchilados y el taxtihuill (caldillo de camarón) de San Blas, los caracoles, ostiones y zapateras sencillamente preparados en Bucerías en Nayarit; las refinadas especialidades de los restaurantes de Puerto Vallarta; los calamares y camarones de las playas de Mismaloya y Barra de Navidad en Jalisco; las langostas y brochetas de camarones de los establecimientos de lujo alrededor de Manzanillo; el ceviche de pez vela o pez sierra de Boca de Pascuales; los asombrosos langostinos de Cuyutlán en Colima; las elementales mariscadas de las casi vírgenes y a menudo sin nombre playas de la costa de Michoacán... esta serie de exquisiteces desfila en nuestra memoria nostálgica. No es solamente la calidad de los frutos del mar, es sobre todo la sorprendente variedad de aromas, de recetas locales, de toques personales que da brillo y riqueza a la cocina de estas costas.

Pero en el interior, a casi 200 kilómetros del Océano, en el lago de Pátzcuaro, se encuentra el manjar más raro y delicado: el casi legendario pescado blanco. Y allí mismo, los humildes charales, los pescaditos secados al sol, son botana e ingrediente popular y sabroso.

PESCADO BLANCO DE PÁTZCUARO

Michoacán

El "blanco de Pátzcuaro" (que se encuentra no sólo en el lago de Pátzcuaro, Michoacán, sino también en el de Cuitzeo, también en Michoacán, y en el de Chapala en Jalisco) era el alimento preferido de los habitantes del antiguo reino tarasco, cuya capital era Tzintzuntzán. El último rey, Caltzontzin, evangelizado por los conquistadores españoles, fue el primer obispo de la diócesis de Michoacán (1538), cuya sede estaba precisamente en Pátzcuaro. En 1841 Madame Frances Inglis, esposa de don Angel Calderón de la Barca, primer ministro plenipotenciario de España en México, comió en la casa del alcalde de Pátzcuaro un pescado blanco frito y escribió a sus familiares en Boston que "hubiera llenado de gozo el corazón de un sectario de Epicuro".

Este pescado se encuentra sólo en México, es blanco y casi transparente, tiene una línea plateada a lo largo del cuerpo, mide unos 25 centímetros, y ha sido sobreexplotado por el hombre. La receta más tradicional es capearlo con o sin cabeza, y servirlo con una ensalada de lechuga y frutas, o con salsa de jitomate. Nosotros preferimos comerlo casi crudo: le quitamos la espina y lo colocamos sobre una vinagreta suave hecha con jugo de limón, aceite, sal y pimienta, con verduras alrededor y chiles desvenados en escabeche. Delicioso.



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 6-8 minutos

Utensilios: Cacerola, sartén, batidora.

6 pescados blancos; 3 huevos; 1/2 kilo de jitomates cocidos en agua; 1 cebolla; 1 lechuga; 2 cucharadas de vinagre; 5 limones; aceite para freír; sal a gusto.

- Los pescados se abren, limpian y untan con limón por dentro.
- Después de un rato se les corta la cola y la cabeza y se jala el espinazo entero. Se les sacan las espinas que están debajo de las aletas y se les pone un poco de sal.
- Las claras se baten a punto de turrón, se agregan las yemas.
- Los pescados se enharinan, se cubren con el huevo y se fríen en el aceite.
- Los jitomates se muelen, se les pone sal, vinagre y un poca de cebolla picada.
- Los pescados se acomodan en un platón con hojas de lechuga, unas rodajas de limón y la salsa que se preparó.

JUGO DE CAMARON

Nayarit

Reconfortante especialidad de las cantinas.



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente.

1/2 kilo de camarones frescos limpios y molidos con 1 taza de agua; 2 litros de caldo de pescado; 4 papas medianas; 4 zanahorias; 1 cebolla; 4 chiles jalapeños en rajas; sal a gusto.

- Se hierve el puré de camarones en el caldo de pescado.
- Se agregan las verduras picadas y se dejan cocer cuidando que queden a punto y no se deshagan.
- Se sazona con sal y se deja hervir unos minutos
- Se sirve en tazas o jarritos.

Blanco de Pátzcuaro rebozado. Sopa Tarasca (ver receta pág. 65). - Blanco de Pátzcuaro en vinagreta. Textil del Edo. de México. Cerámica de Michoacán y Edo. de México. Oleos de Olga Dondé.



CEVICHE EN AGUACATE
Michoacán

Los aguacates Haas, especialidad de Uruapan, Michoacán, son los mejores de México.



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: en limón, 3 horas

Utensilios: Recipiente de vidrio o loza.

300 gramos de pescado en cubos de 1 × 1 centímetros; 1 taza de jugo de limón; 1 cucharadita de sal; 3 cucharadas de cebolla picada; 500 gramos de jitomate sin piel y sin semilla, picados; 1/2 taza de aceite de preferencia de oliva; 2 chiles serranos en vinagre picados; 2 cucharadas de hojas de cilantro; 6 aguacates Haas medianos; 3 toronjas rosas; 4 naranjas.

- Se marina el pescado con la sal y el limón durante 2 horas.
- Se agrega el jitomate, la cebolla, el aceite de oliva y el chile. Se deja una hora más.
- Al momento de servir se agrega el cilantro.
- Los aguacates se preparan cortándoles la parte superior, que debe de quedar como tapita y sacando el hueso con cuidado. Se rellenan con el pescado.
- Las toronjas y naranjas se hacen en suprema, es decir, se sacan los gajos enteros con un cuchillo filoso, la piel y las semillas. Se coloca el aguacate al centro del plato y alrededor, alternando, los gajos de toronja y naranja.

CEVICHE DE CAMARÓN
Nayarit



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 6 a 8 horas

Utensilios: Recipiente.

2 kilos de camarones frescos; 1 vaso mediano de jugo de limón; 4 jitomates; 1 cebolla grande; 4 pepinos; salsa pico de gallo; sal.

- Se limpia el camarón de modo que quede la pulpa, se rebana, se coloca en un recipiente y se le vierte el limón para que se marine, se tapa y se deja de 6 a 8 horas.
- Se pican el jitomate, la cebolla y se corta el pepino en rebanadas delgadas.
- Cuando el camarón está cocido en el jugo de limón, se le agregan las verduras picadas, salsa pico de gallo y se sazona con sal.
- Se acompaña con tostadas o galletas saladas.

PESCADO CON SALSA DE HÍGADOS
Nayarit



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Olla, cacerola chica, cacerola.

1 pescado de 2 1/2 a 3 kilos; 8 dientes de ajo asados; 8 hojas de orégano; 2 hígados de gallina o de pollo; 1 rebanada de pan remojado en vinagre ligero; 4 ó 5 jitomates asados, pelados y sin semillas; 1 ó 2 cebollas medianas picadas finas; 1/2 cucharadita de pimienta; 1 clavo de olor; 1 rajita de canela; sal; aceite y manteca.

- Se lava y se corta el pescado en rebanadas, se cuecen 4 minutos en poca agua con sal, 4 dientes de ajo y las hojas de orégano. Cabeza y cola se usarán para hacer un caldo.
- Los hígados se cuecen aparte y ya cocidos se muelen con el pan remojado y exprimido. Los jitomates asados se muelen.
- Se fríe en manteca y aceite la cebolla picada, los dientes de ajo restantes, los chiles verdes, el jitomate, los hígados molidos y la pimienta, clavo, canela molidos; ya frito esto se añade un poco del caldo donde se cocinó el pescado, se cocina 10 minutos.
- Esta salsa se vierte sobre las postas del pescado y se deja 5 minutos más a fuego lento. Se rectifica la sazón y se sirve caliente.

CEVICHE DE SIERRA CON MAYONESA
Colima



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: maceración 6 horas aproximadamente

Utensilios: Recipiente, cuchillo, tenedor.

2 kilos de sierra en filetes (róbalo, huachinango); 1 taza de jugo de limón; 5 zanahorias; 1 cebolla grande; 4 jitomates; 4 pepinos; 1 taza de chícharos; mayonesa a gusto; salsa pico de gallo.

- Los filetes se lavan y se raspan con una cuchara o tenedor para desmenuzar la pulpa. Se coloca en un recipiente, se le agrega el jugo de limón, se tapa y se macera durante 6 horas.
- Se pican las zanahorias, cebolla y jitomates; se rebanan los pepinos.
- Se escurre y se exprime el ceviche cocido en el limón y se mezcla con las verduras. Se añaden los chícharos, mayonesa y sal a gusto.
- Se acompaña con galletas saladas o tostadas y salsa pico de gallo.

PESCADO AL TEQUILA "LA VIANDA"

Jalisco

(ver foto pág. 79)



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos

Utensilios: Charola de horno, licuadora o molcajete, sartén, papel aluminio (opcional), platones ovalados individuales o plato grande de barro o cerámica que pueda ir al horno.

1.600 gramos de filete de pescado en 6 u 8 raciones; 6 cucharadas de mantequilla; 1 cucharadita de ralladura de naranja sin blanco; 4 cucharadas de tequila; sal y pimienta; 8 tiras de pencas de maguey de 30 × 12 centímetros, asadas; 4 dientes de ajo grandes asados; 1/2 cebolla mediana de rabo asada; 1 cucharadita de azúcar; 1 cucharadita de perejil picado; 1 cucharadita de cilantro picado; 1 cucharadita de epazote picado; 1 kilo de tomates verdes asados; 4 cucharadas de aceite; 24 tomates verdes escogidos; 2 jitomates asados sin semilla ni piel; 6 chiles de árbol grandes fritos, desvenados y picados; 6 chiles de árbol grandes fritos, enteros para adornar; 40 hojas de epazote fritas.

- Se derrite la mantequilla, se le agrega el tequila, la raspadura de naranja, sal y pimienta y se deja 1 minuto al fuego siempre moviendo hasta que evapore el alcohol, se deja enfriar y se untan los filetes, se reserva.
- Se muelen ajos, cebolla y los 3/4 de kilo de tomates asados, se le pone el azúcar, sal y pimienta, se fríe en la mitad del aceite hasta que se reduzca a la mitad.
- Sobre la charola de horno o sobre los platones de horno individuales se colocan las tiras de pencas ya asadas en forma de cruz, se pone un poco de salsa en la base, el filete de pescado encima bien bañado en la salsa de tequila, se cierra y se mete al horno durante 20 minutos aproximadamente.

Nota:

- Se pueden envolver las pencas con aluminio si así se desea; en caso de no tener pencas se hace sólo con el papel, pero entonces el tiempo de cocción baja a 8 ó 10 minutos.
- Se agregan a la salsa que quedó 6 tomates picados, los jitomates y los chiles fritos picados, se salpimenta y se pone al fuego hasta que se evaporen los líquidos, 5 minutos aproximadamente. Se reserva.
- A los tomates restantes se les quita la tapita de encima con un cuchillo muy filoso y se marca la piel en gajos, se abren con cuidado y se meten al agua helada.
- Para servir se abren las pencas en forma de cruz, encima se pone un poco de salsa de pescado en forma de cruz y se adornan con hojas de epazote, los chiles enteros fritos y los tomates.



OSTIONES GRATINADOS A LA RANCHERA

Nayarit



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela, coladeras grandes, refractario, platón.

48 ostiones en su concha, enteros; 1 frasco de ostiones, 1/2 litro aproximadamente; 75 gramos de mantequilla; 1/2 taza de aceite; 1 cebolla picada; 1 jitomate sin semilla ni piel, picado; 2 cucharadas de cilantro, picado; 2 chiles serranos picados y sin semilla; 2 aguacates medianos, partidos en cuadros chicos; 250 gramos de queso manchego o Chihuahua; sal y pimienta.

- Se sacan los ostiones de la concha y se mezclan con los del frasco. Se dejan en una coladera hasta que escurran.
- Se lavan las conchas de los ostiones perfectamente y se escurren.
- En una cazuela se pone la mantequilla y el aceite a fuego lento; ya calientes, se fríen cebolla, jitomate, cilantro y chiles; se agrega sal y un poco de pimienta; se deja sazonar la salsa a fuego lento, ya sazonada se apaga.
- En el refractario se acomodan las conchas y se rellenan con los ostiones, se cubren con la salsa acabada de retirar del fuego, se les ponen encima trozos de aguacate y queso rallado. Se meten al horno a fuego moderado hasta que gratinen. Se sirven de inmediato en el platón.

PESCADO ZARANDEADO

Nayarit



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 12 minutos aproximadamente

Utensilios: Parrilla, cuchillo, platón.

6 pescados de 200 gramos aproximadamente cada uno (lisa, bonito o barrilete); 1 hoja de plátano; 3 cucharadas de aceite; 2 limones (el jugo); salsa pico de gallo.

- Se abren los pescados a lo largo con escamas y todo, hasta que queden de una sola pieza y en una de las dos lonjas, las espinas. Se salpimentan y se untan con el aceite.
- Se colocan sobre la parrilla del lado de las lonjas y se tapan con la hoja de plátano para que la carne se ahume parejo, se deja 5 minutos.
- Se asan por el lado de las escamas y se agrega un poco de jugo de limón y salsa pico de gallo.

HUAUCHINANGO CON JUGO DE NARANJA
Colima



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, pescadera o charola de barro.

1 huauchinango mediano de 1 1/2 a 2 kilos; 1/2 cabeza de ajo; 1 cebolla; el jugo de 6 naranjas; 3 cucharadas de mantequilla; 1 latita de chiles en vinagre; 100 gramos de aceite de oliva; 100 gramos de aceitunas; 1 manojo de perejil; sal.

• Se limpia bien el huauchinango, se le hacen tres cortes a lo largo. Precalentar horno a 220 °C.
• Se fríen los ajos en el aceite de oliva, se sacan y allí mismo se fríen la cebolla finamente picada y un poco de perejil, se agrega el jugo de naranja y se hace con esto una salsa.
• Se pone el pescado en la pescadera y se baña con la salsa, se le pone la mantequilla encima y se mete al horno caliente. De vez en cuando se rocía con su mismo jugo, se sazona con sal y se deja cocer, 20 a 25 minutos.
• Se adorna con los chiles en vinagre, las aceitunas y ramitas de perejil. Se sirve caliente.

MEDALLONES DE LANGOSTA CON SALSAS TROPICALES
Jalisco



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Licuadora, coladera, sartén, 6 platos extendidos.

3 kilos de langosta cruda limpia cocida en una taza de agua de mar, una de agua normal y una taza de vino blanco ó 3 kilos de cola de langosta cocida; 6 rebanadas de mango fresco o de lata; 1 taza de crema líquida; sal; 2 chiles poblanos o pimientos verdes, asados, desvenados y sin semilla; 1 cucharada de cebolla picada; 1 pizca de chile piquín; 6 flores de cáscara de tomate verde o rojo (o 6 ramitas de perejil o cilantro); 1/2 cucharadita de jugo de limón.

• Se deja enfriar la langosta y se rebana hasta obtener 30 medallones. Se reserva el caldo donde se coció.
• Se licúan la mitad de las rebanadas de mango con 2 cucharadas del caldo de las langostas, la mitad de la crema, 1/2 cucharadita de jugo de limón y una pizca de chile piquín. Se rectifica la sal, se cuela la salsa y se reserva.
• Se muelen los chiles con la cebolla y 4 cucharadas de caldo de las langostas, se cuela y se pone al fuego unos minutos; cuando suelta el hervor se le agrega la crema batiendo siempre, se deja que reduzca a la mitad; se deja enfriar.
• Con las rebanadas de mango restantes se hacen unos medalloncitos de 2 centímetros aproximadamente.
• Se pone en el centro del plato una mancha de salsa de mango y alrededor con cuidado se pone la salsa de chile. Sobre la salsa de chile se ponen las rebanadas de langosta adornadas con el mango. La salsa de mango que está en el centro se adorna con una flor de tomate u hojitas de perejil o cilantro.

PULPOS EN VINO TINTO
Aguascalientes



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 15 minutos aproximadamente (20 minutos en olla express)

Utensilios: Mazo, sartén, cacerola.

1 pulpo grande ó 2 chicos (2 1/2 kilos aproximadamente); jugo de 3 limones; 2 hojitas de orégano; 1 cabeza de ajo; 3 ó 4 jitomates asados, pelados y sin semilla; 2 cebollas medianas picadas; 1 manojito de perejil picado; 1 chile morrón picado; 1 chile serrano verde; 1 chile jalapeño; 5 granos de pimienta; 1 cucharada de alcaparras; 1 cucharada de aceitunas cortadas; 1 hoja de laurel; 1 vaso de vino tinto; aceite y manteca.

• Al pulpo se le quita la tinta con cuidado y el huesito que tiene en la cabeza; luego se golpea con un mazo para suavizarlo y después se lava con limón y agua; se pone en una sartén sin nada de agua, con 2 hojitas de orégano y 2 dientes de ajo a fuego lento, hasta que esté suave.
• Se fríe un diente de ajo machacado, se saca y ahí se fríen los jitomates cortados muy menudo, 6 dientes de ajo, las cebollas, el perejil y el chile morrón; el chile serrano desvenado y lavado con agua caliente se muele con 2 dientes de ajo y algunas pimientas y se agrega al frito de jitomate junto con el pulpo ya cocido y cortado en rebanadas finas; todo esto se fríe con aceitunas, alcaparras, la hoja de laurel y un poco del jugo del pulpo.
• Un poco antes de terminar el guiso se le pone el vino y se deja a fuego lento. Al momento de servirlo se adorna con chile jalapeño.

El tequila es aperitivo, digestivo, ingrediente de cócteles famosos y condimento de toda clase de platos, a los cuales da un toque peculiar y muy fino. Crema de aguacate al tequila (ver receta pág. 66), ensalada tequila (ver receta pág. 70), pescado al tequila La Vianda (receta pág. 77).



Las aves constituían el alimento cárneo principal de los antiguos habitantes de México. Su abundancia y variedad asombró a los cronistas españoles. En nuestros días la caza (cuyo producto no puede ser comercializado) es un deporte muy difundido, y la crianza de aves a escala industrial, importante en la región descrita en este capítulo, abastece de pavos y pollos a un mercado amplísimo. Claro que los gallos, gallinas y guajolotes de corral son más sabrosos que estos volátiles fabricados en serie, y aún es posible encontrarlos en el campo y hasta en los buenos mercados de las grandes ciudades.

Las aves son ingrediente muy importante de la cocina mexicana; además de las recetas de esta sección, otras recetas que las emplean se encontrarán en Sopas y Salsas en este mismo capítulo.

Nos hubiera gustado consignar otras recetas muy singulares, como la de las huilotas (una especie de palomitas) en coco, especialidad michoacana, o la del pato cocinado en barro con todas sus plumas, especialidad de Jalisco idéntica a una receta china: platos de mayor interés etnológico que gastronómico.

SECRETOS DEL PAVO

Para que la carne del guajolote adquiera, una vez cocida, el sabor y la textura que se espera de un platillo que siempre tiene algo de festivo, hay que seguir algunas normas sencillas.

Cómo descongelar y asar el pavo

- La mayoría de los pavos se venden congelados. Para descongelarlo se deja el pavo en su envoltura original.

— Sin prisas: Se pone el pavo en una charola grande y se deja en el refrigerador 2 ó 3 días.

— Más rápido: Se deja la charola a la temperatura ambiente la noche anterior. Se descongela a razón de 1 kilo por cada 2 horas.

— Rápido: Se pone el pavo cubierto en el fregadero y se cubre con agua. Se cambia el agua ocasionalmente. Se descongelará a razón de 1 kilo por hora.

- El pavo debe cocinarse enseguida que se descongele.
- Cuando el pavo está descongelado, se quita la envoltura de plástico, se sacan de su interior el cuello y las menudencias. Con el cuello y las menudencias junto con verdura se puede hacer un magnífico caldo.
- Se lava el pavo y se seca muy bien por dentro y por fuera.
- Si no se va a rellenar el pavo, se frota generosamente la cavidad con sal y pimienta. Si se desea se le meten pedazos de apio, zanahoria, cebolla, perejil.
- Si se desea el pavo relleno, se sigue la receta favorita.

Se debe calcular 1 taza de relleno por cada kilo de pavo. Hay que rellenar el pavo inmediatamente antes de hornearlo.

- Se amarran las patas del pavo, ya sea metiéndolas debajo del anillo de piel que queda entre la cola y los muslos, o amarrándolas con un cordón. La piel de cuello debe coserse para cerrar la cavidad superior y si se desea se voltean las alas hacia atrás.
- Se hornea el pavo en horno precalentado a 160 °C ó 325 °F.
- Para que no se dore demasiado el pavo, y conserve su jugo, se envuelve en papel aluminio que se retira una hora antes de su cocimiento total.

Cómo hacer una salsa de pavo

¿Qué es un pavo sin salsa? Es como una playa sin arena. Esta es una receta básica de éxito seguro para una salsa baja en calorías.

- Se vierte en una cacerola todo el caldo que salió del pavo después de hornearlo; se pone en el refrigerador.
- En 15 minutos la grasa cuajará en la superficie; se quita toda.
- Se calienta la salsa añadiendo sal de ajo, cebolla, sal y pimienta.
- Para espesar la salsa se disuelve 1 cucharada de maizena en una taza de agua fría, se incorpora a la salsa y se deja en la lumbre hasta que espese.
- Para una salsa más oscura se vierte el líquido caliente en el asador del pavo y se rasca con una cuchara para incorporar los residuos del horneado.
- Para hacerla más sabrosa, en el último hervor se puede añadir 1/2 vaso de cognac o uno de vino generoso.
- Para una salsa más consistente, se muele el hígado del pavo después de cocido y se incorpora.
- Si no se teme a la gordura se sigue el mismo procedimiento pero sin quitar la grasa.

PESO LISTO PARA COCINARSE	TIEMPO DE COCCIÓN A 160 °C
3 a 4 kilos	3 a 3 1/2 horas
4 a 6 kilos	3 1/2 a 4 1/2 horas
6 a 8 kilos	4 1/2 a 5 1/2 horas
8 a 10 kilos	5 1/2 a 6 1/2 horas

Si el pavo es relleno se añade 1/2 hora más al tiempo total de cocción.

PAVO EN CUÑETE CON SIDRA

Michoacán



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla de barro.

8 patas de pavo limpias; 1 pavo partido en cuartos deshuesado, sin piel; 1/4 litro de aceite de oliva; 1 litro de vinagre de frutas; 2 botellas de sidra; 2 cabezas de ajo; 2 cebollas; laurel, tomillo, mejorana; 10 pimientas; 5 pimientos morrones limpios y cortados; sal.

• En el fondo de la olla se colocan las patas y encima se acomoda el pavo. Se agregan el vinagre, aceite, hierbas de olor, pimientas, las cebollas partidas en cuartos, ajos, pimientos, pimienta, sal y la sidra.
• Se deja reposar un día y al siguiente se pone a cocer bien tapado.
• Ya cocido se apaga el fuego, se retiran las patas y se acomoda en un platón hondo con su jugo y se deja en un lugar fresco o refrigerador para servirse al día siguiente.

POLLO MARISCALA

San Luis Potosí



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerolas, platón, molcajete (o metate).

16 hígados de pollo cocidos y escurridos; 2 rebanadas de pan; 1 diente de ajo picado; 1 cucharada de cebolla picada; 3-4 yemas de huevos cocidos (duros); 1/2 cucharada de pimienta; 1 cucharada de perejil picado; 1 litro de caldo de carne, sazonado con sal, 1 cucharada de vinagre y una de aceite de oliva; 3-4 pechugas de pollo ligeramente fritas en 2 cucharadas de aceite y 1/2 cebolla picada; 2 hojas de lechuga; 6 ramas de perejil chino; sal.

• Se fríen hígados, pan, ajo y cebolla.
• Se muelen 12 hígados, pan, ajo, cebolla, yemas de huevo, pimienta y perejil.
• Se pone esta mezcla en el caldo sazonado. Se terminan de cocer las pechugas con la salsa, a fuego lento, hasta que espese.
• Ya sazonadas las pechugas en la salsa, se sirven en el platón, adornadas alrededor con perejil chino, lechuga y, encima, 4 hígados picados.

POLLOS SILAO

Guanajuato



Comensales: 12-16 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, molcajete o licuadora, brocha o pincel, sartén, platón.

3 pollos; 1/2 cucharadita de pimienta de Castilla; 2 pimientas de Tabasco; 2 clavos de olor; 1/4 cucharadita de comino; 4 dientes de ajo crudos; 1 rajita de canela; 2 hojas de orégano; 2 chiles morrones asados y sin semilla; 2 ó 3 cebollas asadas; 1 rebanada gruesa de bolillo frito; 1/2 vaso de jerez; 4 ramitas de perejil; 1 pizca de azúcar; 1/2 taza de vinagre suave; sal.

• Los pollos se limpian bien y se cortan en 4 partes.
• Las pimientas, clavo, canela, ajo, comino, orégano, se muelen y se deshacen en vinagre con sal. Con esto se adoban los pollos y se dejan marinar un rato.
• Cuando los pollos han absorbido el adobo, se untan con manteca con un pincel o brocha y se asan a la parrilla.
• Los chiles morrones y las cebollas se muelen con el pan frito.
• Los pollos asados se colocan en una sartén con la salsa de cebolla y chile morrón, jerez y un poco de perejil picado y la pizca de azúcar.
• Si los pollos son grandes se les pone un poco de agua o caldo para que se cuezan bien y se dejan en el fuego hasta que se ablanden y se forme su salsa.
• Al momento de servir se adorna el platón con ramas de perejil.

FILETE DE PATO CON CAPULINES

Guanajuato *(ver foto pág. 83)*



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos

Utensilios: Sartén grande antiadherente, licuadora, 6 platos previamente calentados.

6 pechugas de pato deshuesadas, partidas a la mitad, con piel; 2 cucharadas de mantequilla; 300 gramos de jitomates asados, pelados y sin semilla; 2 cucharadas de cebolla picada y asada; 2 dientes de ajo asado; 1 chile chipotle adobado sin semilla; 1 pizca de comino; 1 pizca de canela; 6 fondos de alcachofa cocidos; 500 gramos de capulines o moras azules; sal y pimienta a gusto.

• Con la punta de un cuchillo se cuadricula la piel de las pechugas sin cortar la carne y se fríen en mantequilla.
• Se muelen en la licuadora jitomate, cebolla, ajos, chile, comino, canela y clavo.
• Se retiran las pechugas de la grasa y se mantienen en lugar caliente. En la grasa que soltaron los patos en la mantequilla, se fríe muy bien la salsa durante 15 minutos aproximadamente. Se rectifica la sazón.
• Se pone la salsa en la base de cada plato, a un lado la pechuga de pato rebanada, del otro un fondo de alcachofa relleno con un poco de la salsa y unos capulines o moras azules. Con el resto de la fruta se hace un medio círculo alrededor de la salsa adornando el plato.



Sugerencia de menú

Crema de elote (receta pág. 96)
Codornices en nido (receta pág. 117)
Tarta de fruta (receta pág. 128)

CARNES

Algo tienen en común las recetas que siguen: se alejan de lo convencional y son muy sabrosas, diríamos que inquietantemente sabrosas. El lomo de puerco con chile cascabel es un sabor novedoso para la mayoría. La combinación de piña y jengibre con el cerdo es insólita, con influencia oriental. El fiambre de San Luis Potosí no dejará de alarmar a unos cuantos, etc. En la víspera de su viaje a Buenos Aires como embajador de México, Alfonso Reyes amenazó a sus comensales zacatecos con renunciar al cargo si no le daban la receta de la lengua en salsa de almendras. "Esta lengua —declaró— tiene que ser más universal que el esperanto".

FILETE DE CERDO CON PIÑA

Querétaro



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora aproximadamente

Utensilios: Recipiente para horno, coladera, sartén antiadherente, 6 platos grandes previamente calentados.

1.200 gramos de filete de puerco; 2 cucharadas de jengibre fresco rallado; 10 cucharadas de miel; 6 rebanadas de piña peladas, sin corazón; 1 taza de salsa de jitomate mexicana cocida o catsup; 4 cucharadas de vinagre blanco; sal y pimienta a gusto.

- Precalentar el horno a 200 °C.
- Se hace una mezcla con la miel, sal y pimienta, se pone en el recipiente de horno junto con la carne cuidando que ésta quede muy bien bañada con la mezcla.
- Se mete al horno ya caliente por 30 minutos cuidando que dore parejo sin que se queme.
- Se baña con el jengibre y el vinagre y se deja 10 minutos más.
- Se retira del horno, se saca la carne y se reserva tapada en un lugar tibio.
- Se pone el recipiente donde se coció la carne a fuego directo, se agrega la salsa de tomate o catsup hasta obtener una salsa ligera. Si es necesario se le puede poner un poco de agua. Se rectifica la sazón, se cuela y se mantiene caliente.
- Se doran las rebanadas de piña en la sartén.
- En los platos calientes se pone la salsa, el filete rebanado en el medio y se adorna con triángulos de piña.

PALMITO CON CARNE SECA

San Luis Potosí



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 5 ó 10 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, licuadora.

1 palmito de 500 gramos aproximadamente o una lata grande; 1/2 kilo de carne seca o cecina; 1 chile ancho remojado y desvenado; 6 pimientos verdes asados; 1 cucharadita de semilla de cilantro tostado; 1 jitomate molido con 1 cebolla mediana y 4 dientes de ajo; 1/4 litro de leche; 4 cucharadas de aceite.

- Se cuece la carne seca en 2 litros de agua y se deshebra.
- La semilla del cilanto se tuesta y se muele con chile ancho y pimientos; se fríen en el aceite estos ingredientes y se agregan la cebolla, los ajos y el jitomate, molidos.
- Cuando está sazonado, se añaden el palmito picado, el caldo, la carne que en él se coció y la leche, dejando que dé un hervor.

LOMO DE PUERCO EN CHILE CASCABEL

Aguascalientes



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela con tapa, molcajete o licuadora, sacabocados.

1 kilo de lomo de puerco con un poco de grasa, en trocitos; 6 chiles cascabel asados, sin rabito; 1/4 kilo de tomatillos asados con cáscara; 6 dientes de ajos asados; 1/4 de cucharadita de sal de cocina; 3 chayotes cocidos, sacados en bolitas con el sacabocados o en cuadritos; 6 calabacitas tiernas cocidas, en rebanadas de 1/2 centímetro; 250 gramos de ejotes limpios partidos a la mitad, cocidos como verdura; 24 cebollitas tiernas con un poco de rabito, cocidas; 4 tazas de agua.

- La carne se pone en la cacerola con agua hasta cubrirla 2 dedos arriba de su superficie; se pone al fuego y se deja hasta que se consuma y la carne se dore en su propia grasa.
- Se pelan los tomatillos y se muelen de preferencia en el molcajete con los chiles, ajos y sal.
- Se vierte la salsa sobre la carne, se tapa y se deja a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente.
- Se sirve adornado con las verduras cocidas.

Filete de cerdo con piña Querétaro; filete con hongos silvestres, Estado de México (ver receta pág. 120); filete de pato con capulines, Guanajuato (ver receta pág. 81).



CARNE DE PUERCO CON CHILE
Michoacán



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora a 1 hora y 30 minutos

Utensilios: Cacerola, molcajete, licuadora.

1 kilo de carne de puerco para freír, costilla, espaldilla y lomo, en trozos pequeños; 20 jitomates medianos, pelados y sin semilla; 8 jitomates guajillo pelados y sin semilla; 6 chiles serranos; 1 litro de agua para la carne.

• Se cuecen en agua los jitomates y los chiles. Se muelen con un poco de su misma agua.
• La carne de puerco se pone a cocer en agua con poca sal. Se deja hervir hasta que se consuma el agua y quede sólo la grasa; se sigue friendo la carne hasta que esté dorada. Se quita el exceso de grasa.
• Se le agrega la salsa y media taza de agua, se deja a fuego bajo hasta que ésta se evapore. Se sirve muy caliente.

FIAMBRE
San Luis Potosí



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos más 2 horas para marinar
Tiempo de cocción: 1 1/2 a 2 horas aproximadamente

Utensilios: Cacerola grande.

4 patas de puerco partidas por la mitad; 1 lengua mediana rebanada; 1 pollo partido en trozos; 2 jícamas; 4 naranjas sin cáscara y sin semilla; 1/2 litro de vinagre y un poco de aceite; 1 cabeza de ajo; 2 cebollas; 1 lechuga; hierbas de olor; sal.

• Las patas de puerco se cuecen en agua con hierbas de olor, ajo y sal. La lengua se cuece igual, el pollo se cuece en agua con ajo y cebolla. Cuando las carnes están cocidas se juntan agregándoles vinagre, sal y aceite. Se dejan marinar por dos horas.
• Las naranjas y jícamas se cortan en ruedas. Al servir se colocan en los platos, unas hojas de lechuga, una pieza de pollo, una pata de puerco y unas rebanadas de lengua. Se adornan con las naranjas y las jícamas.

LENGUA EN SALSA DE ALMENDRAS
Zacatecas



Comensales: 6-8 pèrsonas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Cacerola.

1 lengua de res, bien limpia, cocida con ajo, cebolla y 1 rama de hierbabuena; 1 cucharada de manteca; 100 gramos de almendras; 1 cebolla mediana finamente picada; 1 rebanada de bolillo frita; 1 rollito de perejil; 6 cucharadas de aceitunas; 5 chiles jalapeños en vinagre; sal; pimienta.

• Se fríe en la manteca la cebolla junto con las almendras y el pan frito, cuidando de que no se queme. Todo esto se muele.
• Se le añade medio litro del agua en que se coció la lengua o agua sola y se deja hervir.
• Se agregan poco a poco las rebanadas de lengua, el perejil, las aceitunas y los chiles. Se deja sazonar muy bien.

MOLE DE PANCITA
Querétaro



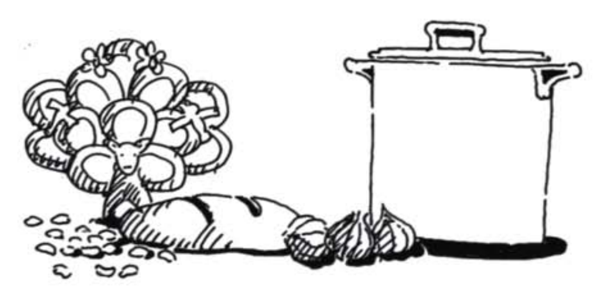
Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15-20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, licuadora, cazuela.

1/2 kilo de pancita de res cocida; 3 chiles mulatos grandes, asados, desvenados, sin semilla; 1/2 pieza de pan blanco remojado; 4 pimientas; 3 dientes de ajo; 1/2 taza de garbanzos cocidos y pelados; sal; 100 gramos de manteca.

• Se lava muy bien la pancita y se pone en agua con poca sal hasta que dé un hervor.
• Los chiles se ponen a remojar en agua tibia con una pizca de ceniza, se enjuagan y se muelen con los ajos, pimientas y pan remojado. Todo esto se fríe en la manteca; cuando está bien frito se le pone un poco del agua donde hirvió la pancita; cuando empieza a hervir se le agrega la pancita cortada en trocitos y los garbanzos, se deja sazonar y se sirve caliente.
• Se sirve acompañado con arroz y frijoles.





BIRRIA
Jalisco

Birria que, según el Diccionario de la Real Academia Española, significa "persona o cosa de poco valor e importancia", posee una acepción muy diferente en México. Especialmente en Jalisco, birria es una especie de barbacoa de chivo, borrego o puerco. Se cocina al vapor, y para ello hay dos métodos: uno, poner hojas de maguey en la parte inferior de la olla para que el líquido no toque la carne; y otro, utilizar una rejilla en la olla con el mismo objeto. La receta que consignamos es la que sigue Eugenia Moragrega, dama de Guadalajara que no sucumbe a las tentaciones de la simplificación o del ahorro.



Comensales: 16-20 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos más 1 día
Tiempo de cocción: 3 horas o más (1 hora con olla express)

Utensilios: Olla grande con tapa u olla express grande, sartén, licuadora, comal, cazuela honda, cazuelitas individuales.

2 chivos tiernos en trozos de 4 centímetros aproximadamente; 2 kilos de carne de puerco con costillitas en trozos de 4 centímetros aproximadamente; 4 chiles anchos asados y desvenados; 6 chiles guajillos asados y desvenados; 5 chiles morita asados (si se quieren picantes no se desvenan); 8 chiles cascabel asados (si se quieren picantes no se desvenan); 2 litros de pulque; 20 pimientas negras machacadas; 8 dientes de ajo asados machacados; 1 cucharadita de orégano; sal de cocina; 4 pencas de maguey asadas (opcional); masa para sellar la olla; 1 kilo de jitomates asados; 3 cucharadas de manteca; 2 tazas de cebolla de rabo picada fino; 1 cucharadita de orégano para servir.

- Se muelen juntos todos los chiles con los ajos, pimienta, orégano, sal y la mitad del pulque.
- Se untan todas las piezas de carne con un poco de sal gruesa y se van bañando con la salsa hasta que queden todas cubiertas. Se tapan y se dejan en lugar fresco o refrigerador toda la noche.
- Al día siguiente se ponen unas pencas de maguey en la cazuela u olla y se vierte por encima el resto del pulque, se colocan las piezas de carne, se cubre con otra penca de maguey, se tapa la olla sellando con la masa y se deja a fuego bajo 3 horas mínimo, o hasta que la carne se desprenda del hueso. Si se usa olla express está lista en 1 hora.
- Se desgrasan y se cuelan los jugos que escurrieron del cocimiento de la birria.
- Se mezclan los jugos con jitomates y se ponen a fuego bajo 10 minutos. Se sirve muy caliente sobre carne deshebrada, en tazones individuales, se espolvorea con cebolla picada y orégano.
- Se acompaña con tortillas calientes.

Nota:
En las birrierías populares la carne no se deshebra sino se corta en pedacitos con huesitos y todo, pues así da la impresión de mayor cantidad.

Variación:
La manera antigua de servir birria es calentando las piezas hasta tostarlas sobre un comal untado con un poco de manteca y servirlas con la salsa descrita más arriba, hecha con el jugo de la carne y los jitomates.

BIRRIA ZACATECANA
Zacatecas



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos más 24 horas de reposo
Tiempo de cocción: 3 horas aproximadamente

Utensilios: Molcajete o licuadora, charola grande y honda para horno, papel aluminio, cacerola, platos hondos.

5 kilos de carnero tierno en piezas; 250 gramos de chile ancho asado sin que se tueste; 150 gramos de chile cascabel asado (si no se quiere picante se desvena); 50 gramos de chile morita asado y desvenado; 2 cucharaditas de pimienta negra entera; 1 cabeza de ajos asada; 1/2 kilo de cebollas en rebanadas asadas; 6 clavos de olor; 1 raja de canela; 1/2 cucharadita de cominos; 2 cucharaditas de tomillo; 2 kilos de masa de nixtamal; 2 kilos de tomates verdes asados; 2 cucharadas de orégano; 8 cucharadas de cebolla picada; sal.

- Se reservan 50 gramos de chile cascabel y todos los demás se remojan con agua caliente sólo hasta cubrirlos.
- Se ponen en un comal las pimientas, clavos de olor, los cominos y la raja de canela hasta que se tuesten ligeramente.
- Se ponen las especias en el molcajete o licuadora y se muelen con el vinagre, los ajos, las cebollas, los chiles y el tomillo, se rectifica la sal.
- Se pican las piezas de carne y se adoban muy bien con la pasta, se tapa y se deja reposar toda la noche.
- Al día siguiente se calienta el horno a 200 °C.
- Se colocan las piezas con su adobo en la charola de horno, se cubre con papel aluminio y luego con la masa teniendo cuidado de que queden selladas todas las orillas, y todo cubierto para que no se escape el vapor.
- Se mete al horno ya caliente de 2 1/2 a 3 horas según lo tierno del carnero y el gusto personal de quererlo ligeramente rosado o muy cocido.

Mientras se cuece la carne se prepara la siguiente salsa:

- Se muelen los tomates con el chile cascabel que se reservó, se ponen a la lumbre con un poco de sal durante 15 minutos, se retira y se reserva.
- Cuando la carne está lista se recuperan todos los jugos, se ponen al fuego junto con la salsa anterior, se rectifica la sazón.
- Se sirve la salsa muy caliente en platos hondos con una pieza de carne y se le pone por encima un poco de orégano y cebolla picada.

Nota:
La masa que se usa en esta receta se tira, pues solamente sirve como tapadera para evitar que se escape el vapor, digamos una olla express a la antigua.



Sugerencia de menú

Sopa de tortuga (receta pág. 28)

Lomo de puerco borracho (receta pág. 45)

Espuma de naranjas Montemorelos (receta pág. 53)

POSTRES

Los misioneros y soldados españoles quedaron asombrados frente a la variedad de frutos y otros vegetales que los indígenas utilizaban para sus dulces. "Las ambrosías de México" que describían los cronistas, empezando con Hernán Cortés, espolearon el deseo de conquistar las tierras americanas: las mieles de avispa, de tuna, de maguey que endulzaban atoles y chocolate, servían para preparar confituras de zapote, chicozapote, ananá, chirimoya, pitahaya, capulín y otras frutas, y conformaban un aspecto seductor del Nuevo Mundo.

Con la llegada de la leche, del azúcar y de las recetas españolas del siglo XVI, florece una espléndida repostería novohispana, una artesanía exhuberante que crea obras maestras por sabor y belleza. México fue y sigue siendo un país de golosos. Desde las monjas que se afanaban en sus enormes cocinas hace cuatro siglos, hasta las industrias de nuestros días que invaden todos los rincones del país con sus bolsitas de productos con nombres anglosajones, los fabricantes de todos los tiempos jamás se han quejado de falta de demanda.

La región de este capítulo es famosa por los dulces de platón de herencia monástica, por las pícaras figuras de azúcar ("charamuscas"), por la suave cajeta de leche de cabra, por el empleo en repostería de las plantas del desierto. En los mercados, los puestos de dulces son polícromos despliegues de destreza artesana y alcanzan su apogeo en los días de fiesta.

MEMBRILLATE
Aguascalientes



Comensales: 25 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 30 minutos a 2 horas

Utensilios: Cazo de cobre, pala de madera, moldes de panqué.

50 membrillos lavados; azúcar, la misma cantidad del membrillo ya preparado.

- Los membrillos se ponen a cocer con agua hasta que los cubra, cuando empiezan a reventar y están blandos se escurren; ya fríos se les quita la cáscara, el centro y las semillas.
- Este membrillo se pesa y la misma cantidad se pone de azúcar.
- Se hace un almíbar de punto de bola con el azúcar y 3/4 litro de agua aproximadamente, se le agrega el membrillo moviéndolo constantemente con la pala de madera y cuando se ve el fondo del cazo se retira y caliente se vierte en los moldes.
- Pasadas 24 horas los moldes se cubren con tela o con papel de estraza. Cuando cuaja, se desmolda.

COCADA
Colima




Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 60 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, platón.

2 litros de leche; 1 1/2 kilos de azúcar; 1/2 kilo de coco rallado; 2 tazas de agua; 12 huevos; 20 almendras picadas.

- Se hierve le leche con 1 kilo de azúcar sin dejar de mover, hasta que espese bien.
- Se hierve el coco rallado con 1/2 kilo de azúcar en 2 tazas de agua, cuando está cocido el coco, se revuelven los dos dulces.
- Se baten 12 yemas de huevo, se agregan a la mezcla y se pone a fuego suave.
- Cuando hierve, se vierte en un platón, se adorna con mitades de almendras y se mete al horno hasta que se dore.

BUÑUELOS
Michoacán



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 2-3 minutos por buñuelo

Utensilios: Olla, cazuela grande, metate o tabla, rodillo, sartén.

1 kilo de harina; 1 kilo de manteca; 1 huevo; 1/2 litro de agua hervida con cáscaras de tomate y un trozo chico de tequesquite; 2 litros de agua con una raja de canela; 2 kilos de piloncillo; 1/2 litro de aceite; miel.

- Se pone el agua a hervir con el piloncillo y la canela, se mueve constantemente hasta que reduzca a la mitad. Se reserva.
- En la cazuela se hace una fuente con la harina. En el centro se pone el huevo. Cuando se entibia el agua de cáscaras de tomate con tequesquite se incorpora poco a poco. Se revuelve la masa, se pasa a un metate y se le agrega poco a poco la manteca para así amasarla hasta que haga burbujas. Se prueba así la masa: si se extiende con facilidad es que está lista.
- Con la masa se forman bolitas, se untan con manteca y se dejan reposar 1/2 hora en un lugar tibio. Se extienden los buñuelos con un rodillo y se fríen en el aceite.
- Se bañan con la miel a gusto.

Ante de los virreyes. Jalisco (ver receta pág. 88).



ANTE DE LECHE QUEMADA
Jalisco



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, espátula, recipiente, 24 banderitas de papel picado.

Un bizcocho horneado y presentado en comal como el Ante de los Virreyes (ver receta); 1/2 kilo de cajeta de leche quemada (ver receta); 1/2 litro de leche; 150 gramos de acitrón picado; 150 gramos de pasitas; 150 gramos de nueces; 150 gramos de piñones; 1 taza de jerez dulce.

- Con la mitad del jerez se barnizan las dos capas de bizcocho, en el resto se ponen las pasitas y el acitrón picado.
- Se mezcla la leche con la cajeta y se pone a la lumbre a fuego muy bajo, debe quedar como una crema muy espesa (cajeta).
- Se divide la mezcla de cajeta en dos y a la mitad se le ponen las frutas remojadas y la mitad de nueces y piñones.
- Esta preparación se pone sobre la primera capa de bizcocho, se tapa con la otra.
- Con la espátula se esparce la otra parte de la mezcla hasta cubrir totalmente el bizcocho por encima y por los lados, se adorna, marcando los cuadritos que señalan las porciones, con el acitrón, pasitas, piñones, nueces y las banderitas de papel picado.

ANTE DE LOS VIRREYES
Jalisco

(ver foto pág. 87)

En épocas de la Colonia, en los días de fiesta los hacedores de antes salían a venderlos por la calles. Se anunciaban con pregones y se sabía que se acercaban por la luz de las veladoras que junto con encajes y flores adornaban las andas en que llevaban el dulce.



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos aproximadamente
Tiempo de cocción: 50 minutos aproximadamente

Utensilios: Batidora, recipiente, comal de barro de 50 centímetros o molde tarta, espátula, cuchillo, platón. Precalentar el horno a 175 °C.

Bizcocho (Mamón):

8 huevos; 200 gramos de azúcar; 200 gramos de harina cernida; aroma: ralladura de naranja o de limón ó 1 cucharadita de vainilla, mantequilla para engrasar, 2 cucharadas de harina.

- Se baten huevos, azúcar y aroma hasta que la mezcla triplique su volumen y haya espesado de modo que al dejarla caer con una cuchara forme copitos.
- Se incorpora la harina envolviendo suavemente.
- Se engrasa y enharina el comal o molde y se esparce la pasta parejo.
- Se mete al horno durante 20 minutos aproximadamente.
- Cuando está frío se corta en dos capas.

Utensilios: Batidora, cazo de peltre, recipiente, espátula, 24 banderitas de papel picado.

RELLENO:

1 taza de jerez dulce; 15 yemas batidas a punto de listón; 150 gramos de almendras peladas y molidas; 1 taza de azúcar; 2 cucharadas de agua de azahar; 150 gramos de acitrón picado; 150 gramos de pasitas; 150 gramos de piñones; 150 gramos de nueces picadas.

- Con 1/2 taza de jerez se barnizan las dos capas de bizcocho, en la otra mitad se remojan las pasitas y el acitrón.
- Se pone en el cazo el azúcar cubierto apenas con agua y el agua de azahar, se deja al fuego hasta que esté a punto de caramelo flojo, sin que tome color.
- Se retira de la lumbre y se incorporan las almendras batiendo siempre, luego poco a poco las yemas batidas siempre mezclando con energía, hasta que se enfríe.
- Se divide la mezcla en dos y a una de las partes se le pone la mitad de acitrón, pasitas, nueces y piñones. Esta preparación se pone encima de la primera capa de mamón que se deja sobre el comal o se pone en un platón apropiado, se le pone encima de la otra mitad.
- Con la espátula se esparce la otra parte de la mezcla hasta cubrir totalmente el bizcocho por encima y por los lados, se adorna haciendo cuadritos que marcan las porciones, el resto de acitrón, pasitas, nueces y piñones.

Variación:
El relleno se puede mezclar con dos tazas de crema batida con un poco de azúcar, se sirve (sin el bizcocho) en un platón, se adorna con las mismas u otras frutas confitadas y secas. Este postre se llama Manjar de Monja.

CAJETA
Michoacán

Se vende en cajas de madera redondas, de ahí el nombre.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, palita de madera, platón o copitas de postre individuales.

1 litro de leche; 230 gramos de azúcar blanca; 1 cucharadita de bicarbonato disuelto en media taza de agua.

- Se pone en la cacerola la leche a hervir con el azúcar a fuego muy suave, sin dejar de mover, poco a poco se añade el agua con bicarbonato. Está lista cuando espesa y al mover con la pala se ve el fondo del cazo.
- Se sirve en platón y se puede adornar con pasitas o copos de crema batida sin azúcar (opcional).

CAJETA ENVINADA DE CELAYA
Querétaro



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazo o cacerola honda de preferencia de peltre, cuchara de madera, platón o platitos de postre.

1 1/2 litros de leche de cabra; 250 gramos de azúcar; 1/2 cucharada de almidón disuelta en media taza de agua; 1/4 de cucharadita de bicarbonato; 1/2 taza de vino de jerez dulce; 1 raja de canela de 5 centímetros.

* En el cazo a fuego bajo se pone a hervir litro y cuarto de leche junto con el azúcar y la canela, cuando suelta el hervor poco a poco se va añadiendo el almidón, se deja hervir 10 minutos y se incorpora el bicarbonato previamente disuelto en la leche que quedó.
* Se sigue moviendo siempre en la lumbre baja hasta que se vea el fondo del cazo, se agrega el jerez y se deja hasta que vuelva a tomar el punto.
* Se vacía en el platón o platitos de dulce.

Nota:
Un adorno muy bonito para Cajetas y Antes son las grageas cortadas en pedacitos y puestas en el último momento sobre los postres. Las grageas, hechas de la pasta de las hostias blancas o pintadas de colores, las preparan las monjas en los conventos, y se encuentran en todas las dulcerías típicas de México.

CAPIROTADA
Michoacán

En España la capirotada se hace con carne. En México, es postre de vigilia.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela, budinera.

400 gramos de bolillos o teleras fríos, rebanados y dorados al horno; 150 gramos de queso adobera o cotija en rebanadas; 400 gramos de piloncillo; 100 gramos de pasas; 1 raja de canela; la cáscara de un limón; 1 cucharadita de anís en grano; 3/4 litro de agua.

* Se pone a hervir el agua con el piloncillo, el anís, la canela y la cáscara de limón, hasta que se reduzca a la mitad.
* En una cazuela o budinera se coloca una capa de pan dorado, una de queso, pasas y miel de piloncillo continuando así hasta terminar los ingredientes.
* Se mete al horno con calor suave de 150 °C durante 25 minutos aproximadamente o bien se pone en una hornilla con fuego muy suave para que no se pegue. Se sirve fría.

CAJETA DE LECHE QUEMADA
Puebla



24 piezas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora

Utensilios: Cazo de cobre, cuchara de madera, platón.

1 1/2 litros de leche hervida; 300 gramos de azúcar; 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio; 48 obleas chicas.

* Se pone al fuego el cazo de cobre con 1/2 litro de leche, azúcar y bicarbonato, se mueve constantemente hasta que se reduzca a la mitad y tome color dorado.
* Se agrega el resto de la leche, se deja hervir, moviendo siempre hasta que se vea el fondo del cazo.
* Se deja enfriar, se vierte en un platón o se pone una cucharada de cajeta entre 2 obleas.

GALLETAS DE NARANJA TIA JULIA
Aguascalientes

Las galletas de este tipo se llaman «frutas del horno».



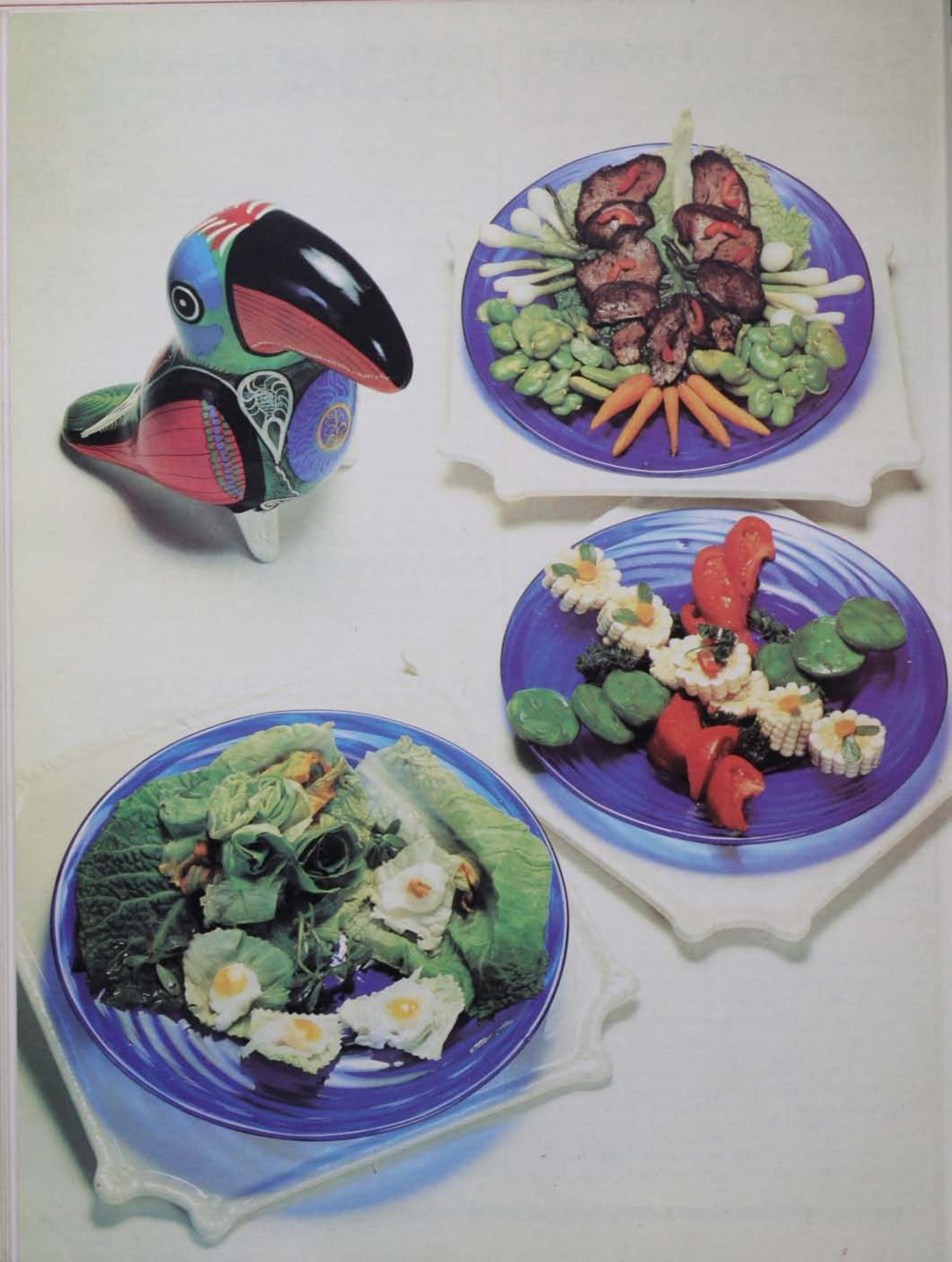
Comensales: 20-25 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 a 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Batidora, recipiente hondo, charolas.

1/2 kilo de harina; 1/4 kilo de azúcar; 1/4 kilo de mantequilla; 2 yemas; 1 cucharadita de polvo de hornear; 2 naranjas (su jugo); raspadura de naranja a gusto; 1/4 de cucharadita de sal; 150 gramos de azúcar glass para espolvorear.

* Se bate la mantequilla con el azúcar, se agregan las yemas, el jugo de naranja, la raspadura y la harina cernida con el polvo de hornear.
* Se extiende la pasta de 1/2 centímetro de espesor, se cortan las galletas y en las latas engrasadas a 180 °C, hasta que doren. Al salir del horno se espolvorean con el azúcar glass.

En la foto de la pág. siguiente, tres ensaladas que son muestras de esta nueva manera de tratar los productos que se ofrecen en nuestros mercados: de arriba abajo: una ensalada con hígados de ave (los hígados se hierven un minuto, se sofríen unos instantes; la ensalada se condimenta con una vinagreta tibia); la ensalada azteca y la ensalada Avándaro (ver recetas pág. 102).



LA COCINA DE LA IMAGINACION

Estado de México, Distrito Federal, Morelos

Cuatro días después de haber llegado a la ciudad de México, Hernán Cortés y un grupo de sus capitanes decidieron dar una vuelta por la ciudad. Lo primero que visitaron fue el mercado, en la plaza de Tlatelolco. El gran capitán y sus fieles quedaron asombrados: la plaza — escribió pocos días después Cortés a su rey— es "tan grande como dos veces la ciudad de Salamanca... Hay cotidianamente arriba de sesenta mil ánimas comprando y vendiendo todos los géneros de mercadurías que en todas las tierras se hallan". Bernal Díaz del Castillo que le acompañaba declaró que "en dos días no se viera todo".

En ese estupendo mercado cercado de portales se vendían desde joyas de oro y esclavos hasta la mayor variedad de alimentos. En 1771, cuando habían transcurrido más de dos siglos de historia atormentaba y hasta trágica, el mercado de la Plaza Mayor de México seguía siendo un "teatro de maravillas". Así lo define el jesuita Juan de Viera, cronista de la ciudad de México. El culto bachiller observa también que en este opulento mercado "hai asimismo una calle de cocineras, que preparan distintas viandas para el almuerzo de multitud de gente que en esta Plaza trafica. Hai tambien muchos forasteros que aquí almuerzan, comen y cenan, por pasarlo así con más conveniencia y comodidad y ser crecido el gasto de los mesones".

Los puestos de comida preparada son una gustosa particularidad de los mercados mexicanos de hoy. El de Toluca, especialmente animado los viernes, es, en su sección respectiva, un apetitosísimo escaparate de la mejor comida popular. Y hasta en el aristocrático mercado de San Juan del centro de la ciudad capital, donde se expende una maravillosa variedad de suculencias, no falta la perfumada fila de puestos donde, una vez hechas las compras, uno encuentra premio y descanso saboreando unos deliciosos antojitos.

Más allá de las modas culinarias, lo constante ha sido la extraordinaria variedad de ingredientes disponibles. Este hecho ha tenido también una consecuencia curiosa: la de impedir la formación de una cocina específicamente local en la más grande ciudad del país.

Se ha demostrado que las cocinas regionales nacen de las limitaciones de abastecimientos; de las ausencias, más que de la abundancia de materias primas. El genio culinario recibe estímulos creadores allí donde dispone de pocos ingredientes: por ello la llamada "cocina pobre" tan a menudo nos sorprende con sus hallazgos. Del mismo modo que a la mesa del emperador azteca llegaban los pescados del Golfo, las carnes tlaxcaltecas, los faisanes yucatecos y las frutas oaxaqueñas, en nuestros días en México se puede comer al estilo francés, español, chino, húngaro o italiano. Aquí hay de todo: lo único que falta son algunos productos temporalmente prohibidos de importar: caviar, salmón ahumado, trufas...

La gran cocina empieza en los mercados: cada visita a un mercado, para quienes, como nosotros, encontramos en ellos fuente de inspiración y motivo de entusiasmo, es una aventura y un reto. De estas visitas ha nacido la Cocina Mexicana Moderna, una nueva interpretación de una tradición que pareció estancada, durante largo tiempo.

Los autores de este libro nos consideramos dentro de esta corriente innovadora. Alicia es la creadora y elaboradora de nuevas recetas, Jorge es el investigador y promotor literario de esta nueva dimensión gastronómica. Sentimos que, sin traicionar los orígenes, estamos trabajando en la renovación de la cocina de México, en su adecuación a los tiempos modernos y a sus exigencias materiales, estéticas e higiénicas.

En este libro, la gran mayoría de las recetas son tradicionales. Sin embargo, nos hemos esforzado para reducir en ellas el exceso de grasas y el abuso de condimentos pesados, exaltando el valor de los productos frescos o hasta crudos.

Unicamente en este capítulo, fundamentalmente dedicado a la cocina del Distrito Federal donde vivimos y trabajamos, publicamos cierto número de recetas de nuestra creación.

A través de innumerables ensayos e investigaciones acerca de las usanzas del pasado amenazadas por el olvido, así como del estudio de todas las posibilidades ofrecidas por la inagotable oferta de ingredientes que nos brindan nuestros mercados que visitamos sistemáticamente, nos complace pensar que estamos creando una cocina de cierto interés y valor internacional. Lo hemos comprobado más de una vez, cuando hemos llevado nuestra cocina del D.F. ante públicos de Europa y América que la han juzgado no solamente de excelente sabor, sino diferente, insólita y original.

Las recetas no tradicionales de nuestra creación se distinguen con el nombre

Alicia

ANTOJITOS Y TAMALES

*En un luminoso poema publicado en **Diario 16** el 19 de octubre de 1986, Octavio Paz describe esa "pastora de siglos" que es la ciudad de México. Entre una mención de "el Estado abstracto y sus policías concretos, sus pedagogos, sus carceleros, sus predicadores", y otra de "los edificios de cemento, vidrio y hierro", el poeta intercala una visión del aspecto más colorido y alegre de la metrópolis: "los mercados y sus pirámides de frutos, rotación de las cuatro estaciones, las reses en canal colgando de los garfios, las colinas de especias y las torres de frascos y conservas, todos los sabores y los colores, todos los olores y todas las materias, la marea de las voces —agua, metal, madera, barro—, el trajín, el regateo y el trapicheo desde el comienzo de los días".*

No recordamos otra descripción tan inspirada del ajetreo de un mercado. En todos los mercados, el rincón más tranquilo pero gastronómicamente más importante es aquel donde antojitos y otras comidas se sirven en mesas recubiertas de hule floreado, directamente del comal o de la olla.

En esta sección se dan algunas recetas de antojitos tradicionales y de otros de inspiración moderna y dietéticamente más recomendables.

TOSTADAS DE PATA
México D. F.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Sartén, platón o platitos individuales.

2 tazas de frijoles refritos; 4 manitas de puerco en escabeche deshuesadas picadas muy finas; 1 lechuga picada muy fina; 3 aguacates en guacamole o en rajas; 1 taza de queso fresco desmoronado; 1 taza de rebanadas muy finas de cebolla; 16 tortillas del día anterior; 1/2 taza de aceite o de manteca; sal y pimienta; 1 chile jalapeño en escabeche rebanado muy fino (opcional).

- Se fríen las tortillas hasta que queden doradas, se dejan enfriar.
- Se untan con los frijoles refritos, encima se ponen patitas picadas, cebolla, lechuga, aguacate y se termina con el queso; se pueden adornar con rajitas verdes y rojas. Se pueden servir acompañadas con la verdura del escabeche a un lado.

Nota:
Las tostadas deben de prepararse en el momento de servirse para evitar que se humedezcan.

GORDITAS PETROLERAS
México D. F.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Sartén, comal, platón o platos individuales, salsera, licuadora, cacerola.

1 kilo de masa para tortillas; 200 gramos de chile guajillo; 2 dientes de ajo; 1/4 kilo de carnitas (ver receta) picadas muy fino; 1 taza de manteca o aceite; 4 cucharadas de cilantro picado muy fino; 4 cucharadas de cebolla picada muy fina; 1 taza de salsa verde o roja cocida.

- Los chiles se hierven en agua con los ajos durante 3 minutos, se les quita el rabito y se muelen con un poco de su agua hasta que quede una pasta fina que se sazona con sal y se divide en dos partes.
- La masa se mezcla con la mitad de la pasta de chile y se divide en 20 bolitas del mismo tamaño.
- En un poquito de grasa se fríe la otra mitad del chile con las carnitas.
- A las bolitas de masa se les hace un agujero por el centro y se introduce la carne, se cierran y se aplastan un poquito para que queden como de 3 centímetros de alto.
- Se calienta la grasa y se fríen hasta que estén cocidas y doradas, 3 minutos aproximadamente.
- Al momento de servir se abren por la mitad y se calientan si es necesario en el comal, se adornan con el cilantro y cebolla picada y se llevan a la mesa con la salsa verde o roja bien caliente.

Nota:
Se pueden hacer con chicharrón en lugar de carnitas.

TOSTADITAS DE TUÉTANO
Morelos

Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Sartén, comal o plancha, platón.

1/2 kilo de tomates verdes asados; 3 chiles poblanos asados y desvenados; 2 cebollas; 4 dientes de ajo; 1 rama de cilantro; 1 cu-

charada chica de orégano; 3 cucharadas de manteca; 3 huesos grandes con tuétano cocidos; 24 tortillas chicas; 150 gramos de queso añejo rallado; 30 gramos de lomo de cerdo cocido con sal y ajo, deshebrado; 1 lechuga rebanada; 1 manojo de rábanos rebanados; sal a gusto.

• La salsa se prepara con tomates molidos con chiles, cebollas, ajos, cilantro y orégano; todo se fríe en manteca agregándole sal. Se hierve hasta que espese.
• A los huesos se les saca el tuétano, se les unta a las tortillas encima, se agrega queso, salsa y lomo.
• Se doran en la parrilla hasta que el queso se funda, se retiran; se les agrega otra capa de salsa y se sirven.
• Se adornan con lechuga y rabanitos.

PAMBACITOS DE SARDINA

Morelos



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos

Utensilios: Cuchillo, tabla para picar.

10 pambazos; 6 sardinas en conserva; 2 chiles jalapeños en vinagre, picados; 1 cebolla picada; 2 jitomates pelados y picados; 1 taza de frijoles negros refritos; 100 gramos de queso añejo; 6 hojas de lechuga picada; sal a gusto.

• Las sardinas se desmenuzan, quitándoles la espina y se mezclan con los chiles jalapeños, la cebolla y los jitomates.
• Se abren por la mitad los pambazos, se les untan los frijoles, encima la mezcla de sardinas, un poco de lechuga picada y el queso y se tapan.

PAMBAZOS

Estado de México y otros



6-8 piezas
Tiempo de preparación: 24 horas
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Recipiente, tabla de amasar, molde de tartaleta ovalado (puede hacerse de cartón, de 8 centímetros de largo por 4 de la parte más ancha), sartén grande, cernidor o coladera.

300 gramos de harina más 3 cucharadas para amasar; 2 cucharadas de manteca; 2 huevos; 1 cucharadita de sal; 1/2 taza de leche aproximadamente; 1/2 litro de aceite.

• Se ciernen harina y sal, se hace una fuente y en el centro se ponen huevos y manteca, se incorpora bien agregando leche hasta que quede una pasta suave.
• Se unta la pasta por fuera con un poco de aceite y se deja en un recipiente tapado con un lienzo toda la noche.
• Al día siguiente se extiende la masa de un poco más de medio centímetro de grosor y se corta con los moldes.
• En el centro se marca con una pequeña x superficial.
• Se calienta el aceite y se fríen hasta que estén bien dorados por todos lados.
• Se abren por la mitad y se rellenan por ejemplo de frijoles refritos, ensalada de papas, chorizo frito, una raja de chipotle y lechuga, mole o picadillo. Se tapan por encima se les espolvorea queso rallado. En vigilia se pueden poner sardinas (ver receta).

Nota:
Se pueden hacer muy pequeños para bocadillo de fiesta; en Jalisco cuando son en miniatura les llaman aspirinas.

TOSTADITAS DE HUEVA DE TRUCHA

Estado de México

La hueva de trucha es una exquisitez que se consigue en el tiempo del desove que en México es de septiembre a noviembre. Los hígados de trucha (ver receta siguiente) se consiguen todo el año. Estas dos recetas de suma sencillez y elegancia, son de un gran cocinero y gourmet, Michel Duroin, chef del Hotel Camino Real de la Ciudad de México.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 5 minutos

Utensilios: Recipiente, charola de presentación.

500 gramos de hueva de trucha; 24 tostaditas de tortilla o totopos; 3 cucharadas de jugo de limón; 4 cucharadas de aceite de maíz; 1 cucharadita de chile verde asado, desvenado y picado muy fino (opcional); sal y pimienta a gusto.

• Se hace una vinagreta mezclando sal, pimienta, limón, chile y aceite.
• Con cuidado se mezcla con la hueva de trucha.
• Al momento de servir se pone la hueva preparada sobre las tostaditas.



Sugerencia de menú

Chiles rellenos de uchepos (receta pág. 61)
Pavo en cuñete con sidra (receta pág. 80)
Ensalada tequila (receta pág. 70)
Ante de leche quemada (receta pág. 88)

TACOS DE HÍGADO DE TRUCHA
Estado de México

Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 35 minutos

Utensilios: Recipiente, charola de presentación.

500 gramos de hígados de trucha; 24 tortillitas; 3 cucharadas de jugo de limón; 4 cucharadas de aceite de maíz; 1 cucharadita de chile verde asado, desvenado y picado fino (opcional); sal y pimienta.

• Se cortan los hígados en láminas no muy finas y se marinan 30 minutos en la vinagreta preparada con aceite, limón, chile, sal y pimienta. Se sirve con las tortillas muy calientes.

MANITAS DE CERDO EN ESCABECHE
México D. F.

En los mercados de México se encuentran todo tipo de escabeches, con combinaciones extraordinarias de colores, aromas y sabores. Se presentan en bellos frascos llamados vitroleros.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 24 horas
Tiempo de cocción: 2 horas aproximadamente ó 25 minutos en olla a presión

Utensilios: Pinzas, olla a presión grande o cacerola honda, coladera, frasco de vidrio o vitrolero de 3 litros de capacidad.

24 manitas de puerco partidas a la mitad; 1 ramillete de hierbas de olor con laurel, orégano, mejorana, perejil; 2 cabezas de ajo grandes sin pelar aplastadas; 1 cebolla en gajos; 1/2 kilo de zanahorias rebanadas gruesas o en rajas; 30 ramitos de coliflor; 24 dientes de ajo pelados; 30 cebollitas de cambray; 1 litro de vinagre de manzana; 25 pimientas gordas.

• *Las manitas se lavan y se les quitan los pelitos con las pinzas, se cubren con agua, se les da un hervor y se tira el agua.*
• Se ponen a cocer con agua cubiertas con el manojo de hierbas de olor, cabezas de ajos y cebolla, al final se pone la sal.
• Cuando están cocidas se dejan enfriar en su caldo, al momento de hacer el escabeche se retiran, se enjuagan, se secan bien.
• Se les hace un corte a los chiles en forma de cruz hasta la mitad de los mismos.
• Se ponen a hervir 4 tazas de agua con dos cucharadas de sal, se ponen los chiles seis minutos con las zanahorias, se retiran y se enjuagan con agua helada, se reservan.
• Se pone a calentar el vinagre con las hierbas de olor y dientes de ajo, cuando suelta el hervor se ponen chiles, coliflor, zanahorias, cebollitas y manitas, pimientas gordas y sal, se apaga inmediatamente, se deja enfriar.
• En el frasco se van colocando primero los chiles, luego cebollitas, zanahorias, patas, etc., hasta terminar. Se cubren con el vinagre, se tapa muy bien, se meten al refrigerador.
• El día que se vaya a servir se toma la cantidad necesaria, se tira el vinagre y se le pone nuevo a proporción de una taza de vinagre y media de agua, se deja reposar un rato y se sirve como botana con las patitas deshuesadas. También sirve para tostadas, ensaladas, fiambres, etc.

TAMAL DE CUCHARA
Estado de México

(ver foto pág. 18)



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela de barro o cacerola de peltre, licuadora, cuchara de madera.

8 tazas de granos de elote tierno; 1 taza de leche; 2 cucharadas de manteca o mantequilla; 1/4 de cucharadita de azúcar; 1 cucharadita de sal.

• Se muelen los granos de elote con la leche, grasa derretida, azúcar y sal; debe de quedar con un poco de textura.
• Se pone a cocer a fuego lento la mezcla anterior, moviendo siempre con la cuchara hasta que se vea el fondo del cazo.
• Se sirve una cuchara grande en cada plato y encima se le pone pollo en mole o cualquier otra carne con mole rojo o verde. Esta mezcla sirve también para rellenar chiles.

CHILES EN VINAGRE
Estado de México



1.700 gramos
Tiempo de preparación: 10 minutos

Utensilios: Recipiente de vidrio con tapa.

1/2 kilo de chiles serranos; 6 clavos asados; 20 pimientas asadas; 4 hojas de laurel; 9 dientes de ajo picados; 1 cebolla picada; sal; 1 cucharadita de mejorana; 1 cucharadita de tomillo; 1 litro de vinagre.

• Se pican los chiles con un palillo, se ponen en el vinagre con los demás ingredientes.
• Se tapan muy bien y se dejan reposar 8 días.

Estos soles mexicanos (ver receta pág. 101) son parecidos a grandes ravioles. En la foto aparecen, abajo, el sol de la receta y, arriba, dos variaciones sobre el mismo tema: un sol relleno de queso y verduras con salsa de jitomate, y otro relleno de hongos y flores de calabaza con salsa de huitlacoche.



*México es el único país del mundo donde una sopa puede no corresponder al concepto universal de ese alimento. El **Oxford Dictionary** define «soup» con «liquid food». En el **Dizionario Garzanti** la definición de "zuppa" es: "Nome generico di vari tipi di minestre in brodo". El **Diccionario** de la Real Academia Española declara que "sopa" es un "plato compuesto de un líquido alimenticio", etcétera. Ninguna de estas fuentes de sabiduría consideraría "sopa" algo que se come con tenedor.*

En México, existe una clara distinción entre "sopas aguadas" y "sopas secas". Pertenecen al primer grupo desde un límpido consomé hasta un consistente caldo tlalpeño; y al segundo, desde un arroz blanco hasta una sopa de fideos (con la cual hemos apantallado al máximo experto en fideos del mundo, a Vincenzo Buonassisi, en Milán). Y hay sopas, como la de tortilla, que pueden ser tanto aguadas como secas.

En una comida mexicana digna de ese nombre, en primer término se sirve una sopa aguada y en segundo una seca. Tenía razón Alfonso Reyes cuando escribió que México es un país sopero.

CREMA DE ELOTE

México D. F.

(ver foto pág. 99)



Alicia

Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Licuadora, cacerola honda, coladera, sopera o tazones individuales.

3 tazas de grano de elote tierno; 1/2 cebolla de rabo; 2 dientes de ajo; 2 tazas de caldo de pollo; 2 tazas de leche aproximadamente; sal y pimienta; una pizca de nuez moscada; 50 gramos de mantequilla en trocitos.

• Se cuecen los granos de elote con la cebolla y el ajo con el caldo de pollo, la leche, sal y pimienta.
• Se reserva una taza de granos de elote cocido. El resto se muele en la licuadora. Si necesita más líquido se usa leche, se cuela.
• Se regresa al fuego, se rectifica la sazón y se deja hervir unos minutos, se incorpora la mantequilla batiendo siempre trocito a trocito.
• Se adorna con los granos de elote y al final se espolvorea con nuez moscada.

Nota:
Al enfriar, esta sopa hace nata por lo que, al recalentarla, hay que batirla bien; si espesa demasiado se rebaja con leche.

Variaciones:
• Adornada con hongos de temporada rebanados finos, salteados ligeramente en mantequilla y salpimentados, y unas hojas de berros o verdolagas en crudo, se obtiene una combinación de sabores exquisitos.
• Se añaden 2 jitomates asados sin piel y sin semillas en el momento de moler.
• Con chile poblano: se asan y desvenan 3 chiles poblanos, la mitad se cortan en rajitas muy finas, la otra mitad se cuecen y muelen junto con los granos de elote, para servir se adorna con las rajitas.
• Con chile chipotle adobado: un chile es suficiente, bien desvenado se agrega al molido de elote.
• Con flores de calabaza: se escogen 20 flores, se limpian y la mitad se pican, se ponen a cocer con los granos de elote y se muelen, la otra mitad enteras se usan para adornar la sopa.
• Se puede combinar la crema de elote con rajas y flores: queda sensacional.

CALDO DE HABAS

México D. F.

En México los caldos espesos (cremas) a base se semillas secas como habas, chícharos, arvejas, lentejas, son muy populares sobre todo para los días de vigilia. A veces se mezclan habas con lentejas y arroz, se pueden acompañar con charales tostados, rebanadas de aguacate, cebolla picada, algún chile seco frito o una salsa picante: todo un «potaje» que se acostumbra comer en el campo en tiempo de invierno.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 2 horas y 30 minutos; en olla express 45 minutos

Utensilios: Cacerola u olla de barro honda con tapa.

300 gramos de habas secas, peladas; 250 gramos de jitomate asado, molido, colado; 3 cucharadas de cebolla picada fina; 2 dientes de ajo medianos, picados; 2 cucharadas de manteca de cerdo o aceite; 2 cucharadas de hojitas de cilantro; 2 chiles pasilla fritos y triturados (opcional).

• Se ponen a cocer las habas en dos litros de agua con la olla tapada hasta que estén suaves (2 horas aproximadamente). Si se hacen en olla express se dejan al fuego 40 minutos y se usa 1 litro de agua.
• Se calienta la grasa y se fríen ajos y cebolla hasta que queden transparentes, se agrega el jitomate, se salpimenta y cuando empieza a tomar consistencia se vierte sobre el caldo de habas.
• Se regresa al fuego y se deja sazonar hasta que las habas se deshagan, se cuela, debe de quedar de consistencia de crema ligera.

• Al momento de servirse se calienta bien, si quedara muy espesa se rebaja con un poco de agua o caldo, se rectifica la sazón y se espolvorea con el cilantro picado y los trocitos de chile.

Nota:
Puede hacerse con habas frescas con las siguientes modificaciones: 400 gramos de habas en lugar de 300. El tiempo de cocción se reduce a 30 minutos ó 15 minutos en olla express.

CREMA DE HUITLACOCHE
México D. F. *(ver foto pág. 99)*



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos

400 gramos de huitlacoche limpio; 1/2 cucharada de ajo picado; 3 cucharadas de cebolla picada; 3 hojas de epazote; 2 cucharadas de aceite o manteca; 4 tazas de consomé de pollo; 1 taza de crema espesa; 16 flores de calabaza bonitas, limpias y crudas; sal y pimienta.

• Se acitrona el ajo con la cebolla, se incorpora el huitlacoche y se cocina a fuego lento por 15 minutos, se licúa con 2 tazas de consomé, se cuela y se vuelve a poner en la cazuela con el resto del caldo.
• Se agregan las hojas de epazote y un poquito de pimienta y se deja a fuego mediano por 10 minutos.
• Se rectifica la sazón y se sirve la crema como si fuera una mancha, encima se ponen 1 ó 2 flores de calabaza crudos y salpimentados.

CALDO TLALPEÑO
Tlalpan, México D. F.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola honda, sopera o tazones individuales.

1 1/2 litros de caldo desgrasado; 2 pechugas de pollo; 250 gramos de zanahorias en cuadritos; 1 taza de garbanzos cocidos (opcional); 2 cucharadas de cebolla picada; 300 gramos de jitomate asado, pelado, sin semilla; 2 dientes de ajo picados; 2 cucharadas de manteca o aceite; 1 rama de epazote o unas ramitas de cilantro y hierbabuena; 2 chiles chipotles adobados, desvenados si no se quiere picante; 2 aguacates medianos; sal y pimienta.

• Se ponen a cocer las pechugas en el caldo, a los 15 minutos se agregan las zanahorias.
• Se fríen ajo, cebolla y jitomate, se muelen y se agrega esta mezcla al caldo.
• Se baja la lumbre y se añaden las hierbas de olor. Cuando las pechugas están casi cocidas se incorporan los garbanzos y un poco de chile, se salpimenta, se deja 10 minutos, se apaga.
• Se retiran del fuego las pechugas con un poco de caldo, se dejan enfriar, se deshebran no muy finas.
• Al momento de servir se regresan las pechugas deshebradas al caldo, se deja que suelte el hervor y se sirve muy caliente acompañado de rebanadas de aguacate y el resto del chile picado para que cada comensal se lo sirva a su gusto.
• Se suele acompañar con rodajas de limón y se le pueden poner otras verduras como calabacitas y chícharos tiernos.

CREMA FRÍA DE AGUACATE
México D. F. *(ver foto pág. 99)*



Alicia

Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos más 40 minutos en el refrigerador

Utensilios: Licuadora o coladera grande y batidor, sopera o tazones individuales.

1 limón real (lima o mandarina); 2 aguacates grandes; 3/4 de litro de caldo de pollo desgrasado (puede ser sustituido por caldo de pescado); 2 tazas de yogur, jocoque o crema; sal y pimienta a gusto.

• Se ralla la cáscara del cítrico hasta obtener media cucharadita, cuidando de usar sólo la cáscara y nada de blanco; se exprime la fruta y se guarda el jugo.
• Se machacan los aguacates junto con el jugo y la cáscara de limón (lima o mandarina). Se añade el yogur y el caldo, sal y pimienta.
• Se pasa todo por un colador mezclando muy bien, se pone a enfriar. Se puede moler toda la mezcla en la licuadora.

Sugerencias para guarnición:
Se puede servir con jaiba, camarón, langosta, etc., desmenuzada o verduras picadas muy finas, como son: cebolla, cilantro, chile verde, pimiento morrón, puntas de espárrago, etc. La combinación de cebolla y pimiento morrón da una linda presentación a la crema.

Variación:
Se puede servir dentro de los aguacates, a los cuales se les hará un corte por la parte superior y se pondrán encima de una rebanada de naranja.



SOPA DE HONGOS
México D. F.



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Cacerola con tapa, brocha, coladera, tazones.

1 kilo de hongos de temporada; 10 hojitas de epazote picadas muy fino; 4 cucharadas de cebolla picada muy fina; 2 litros de caldo de ave; 3 cucharadas de aceite; 2 jitomates medianos asados, pelados, sin semilla y picados; 3 chiles serranos asados (dos de ellos desvenados) picados fino; sal y pimienta.

• Se limpian muy bien los hongos cortando la parte del rabito y todas las partes que tengan tierra; solamente se lavan aquellos que tengan tierra por dentro bajo el chorro de agua fría, se dejan escurrir en una coladera.
• Se rebanan fino y se ponen a freír con la cebolla, el jitomate, los chiles y las hojas de epazote. A los 5 minutos se agrega el caldo, se sazona y se tapan, se dejan a fuego bajo 20 minutos.
• Se sirve muy caliente adornando si se desea con una hojita de epazote frita y un poco de jitomate fresco picado.

Variaciones:
• Se muele la sopa hasta que quede como crema, si espesara mucho se le agrega caldo.
• En lugar de epazote se puede usar perejil y añadir dos dientes de ajo picados muy finos en el momento de freír los demás ingredientes.
• En lugar de chile serrano se puede hacer con un chile poblano en rajas y dos elotes tiernos desgranados, cocinados al mismo tiempo que los demás ingredientes.

Nota:
Si no se quiere picante se elimina el chile serrano, se fríen ligeramente hasta que queden crocantes dos chiles pasilla, se rompen con las manos y cada uno se sirve a su gusto.

SOPA DE JITOMATE AL EPAZOTE
México D. F.

Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla, licuadora, sopera, sartén.

2 kilos de jitomates asados, pelados, sin semilla; 3 pimientos morrones de lata ó 2 frescos medianos; 2 chiles chipotles adobados; 1 cucharadita de cebolla picada; 1 cucharadita de ajo picado; 2 cucharadas de aceite de oliva refinado o de maíz; 20 hojas de epazote; 6 champiñones blancos, nuevos, rebanados fino; tiritas de tortilla frita.

• En una cucharadita de aceite se fríe ligeramente la cebolla con dos hojas de epazote, el ajo, los pimientos morrones y los chiles chipotles. Se añade el jitomate licuado, se sazona con sal y pimienta; si es necesario se le pone una pizca de azúcar para quitar lo ácido del jitomate.
• Se pone a fuego bajo durante 15 minutos, si quedara muy espesa se puede rebajar con un poco de consomé o crema ligera.
• Se sirve caliente adornada con hojas de epazote fritas, champiñones rebanados y cebollita picada.

SOPA DE BOLITAS DE TORTILLA
México D. F.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos

Utensilios: Cacerola honda, sartén mediana honda, licuadora, metate o procesador de alimentos, sopera o tazones individuales.

1 1/2 litros de caldo de ave o de res; 300 gramos de jitomate asado, pelado, sin semilla; 1/2 cebolla mediana ligeramente asada; 1 diente de ajo asado; 8 hojitas de tomillo frescas y 6 de mejorana; 1 cucharada de aceite o manteca; 350 gramos de tortilla fría; 6 cucharadas de queso rallado, añejo que puede ser parmesano, asadero o manchego; 1 huevo; 1 yema; 1/2 taza de crema; 1/2 taza de leche; 1 cucharada de cebolla picada muy fina; 1 cucharadita de epazote picado muy fino, cilantro o perejil; 1 pizca de nuez moscada; 1 chile verde picado muy fino (opcional); sal y pimienta.

• Se muele el jitomate con la cebolla, el ajo y las hierbas de olor, se fríe todo en una cucharada de aceite o manteca.
• Se agrega la mezcla anterior al caldo caliente, si es necesario se salpimenta y se deja a fuego bajo 20 minutos.
• Se remojan las tortillas en la leche hasta que se suavicen, se muelen con el queso y la cebolla picada, se les mezcla epazote, chile, la yema y el huevo, se salpimentan, se hacen bolitas del tamaño de una canica.
• Se calienta el aceite en la sartén y se fríen hasta que queden doradas.
• 10 minutos antes de servirse se calienta el caldo y en el momento que suelta el hervor se añaden las bolitas, se baja el fuego y se agrega la crema. Se sirve inmediatamente.

Variaciones:
• Se fríen las bolitas hasta que empiecen a tomar color, se escurren y se colocan en un platón engrasado con mantequilla, se mezclan y cubren con crema espesa, se espolvorean con queso tipo gruyère, manchego, asadero o Oaxaca, se gratinan en el horno a 220 °C hasta que dore el queso. Se puede agregar un poco de salsa de jitomate caliente por encima en el momento de servir.
• Se mezcla en las bolitas jamón o pollo picado.

Crema de huitlacoche con flor de calabaza (ver receta pág. 97). Crema fría de aguacate (ver receta pág. 97). Crema de elote con hongos (ver receta pág. 96) y sopa de jitomate al epazote.



SOPA DE MÉDULA
México D. F.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Licuadora o molcajete, cazuela grande, cacerola, sartén, sopera, o cazuelitas, o tazones individuales.

1 kilo de médula grande muy bien lavada; 12 tazas de caldo de res; 4 ramas de epazote; 1/2 cebolla asada; 3 dientes de ajo; 1 pizca de sal; 1 kilo de jitomate asado, pelado, sin semilla, picado; 6 chiles chipotles adobados (si no se quieren picantes se desvenan); 1/2 taza de cebolla picada; 2 dientes de ajo picados; 3 zanahorias tiernas, peladas y rebanadas (opcional); 1 pizca de comino; 2 cucharadas de aceite; 12 hojitas de epazote para el adorno; sal.

* Se pone a cocer la médula en 8 tazas de caldo con cebolla, ajos y una ramita de epazote, aproximadamente una hora.
* Cuando la médula está suave se deja enfriar en su caldo, se desgrasa éste, se retira la médula y se corta en pedacitos de 2 centímetros aproximadamente.
* Se muelen los jitomates, chiles, ajos y cebolla, se fríen en el aceite y se sazonan con sal y cominos, debe de quedar «chinito», es decir bien frito, de manera que la grasa se vea por arriba y la pasta quede rizada por la parte superior.
* Se añaden las zanahorias, 3 ramitas de epazote y poco a poco el caldo donde se coció la médula y 4 tazas de caldo más, moviendo hasta que la pasta frita se haya incorporado bien. Se baja el fuego, se deja cocer durante 30 minutos, se agregan los trocitos de médula y se deja hervir unos minutos más.
* Se sirve muy caliente adornado con hojas de epazote. Si se desea más picante se sirven por separado unos chiles chipotles adobados, picados, para que cada uno se sirva a su gusto.

Variación:
En lugar del chile chipotle, se usa chile ancho ligeramente asado y molido con un poco de caldo. En algunos lugares la sirven adornada con rebanaditas de aguacate y rebanadas de limón.

SOPA DE NOPALITOS TOLTECA
Estado de México



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos

Utensilios: Cacerola, platos hondos o tazones.

20 nopales medianos picados y cocidos; 3 cucharadas de mantequilla; 1 cucharada de aceite; 1 cebolla de rabo picada muy fina; 2 tazas de granos de elote muy tierno; 2 jitomates enteros molidos con un cuarto de cebolla y dos dientes de ajo; 4 chiles poblanos asados, desvenados y en rajitas; sal y pimienta; 2 tazas de caldo de pollo o agua; 1 taza de crema agria.

* En la cacerola se ponen mantequilla y aceite, se pone la cebolla y cuando está «acitronada» y suave se incorporan las rajitas de poblano y los granos de elote; cuando éstos están transparentes se agrega el molido de jitomate y los nopalitos, se salpimenta a gusto. Se deja a fuego vivo 3 minutos.
* Se pone a fuego bajo durante 5 minutos, se agrega el agua o caldo de pollo, se deja 15 minutos más.
* Al final se agrega la crema y se rectifican la sal y la pimienta.

ARROZ CON LONGANIZA
Estado de México

Las longanizas y chorizos de Toluca son tan célebres que los jugadores del equipo local de fútbol se llaman «choriceros».



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela, taza.

1/4 kilo de arroz remojado, lavado y escurrido; 3 cucharadas de manteca; 1/4 kilo de longaniza en trozos, un poco seca; 1 diente de ajo; sal.

* Se pone a dorar el arroz con el ajo en la manteca.
* Se escure el exceso de grasa y se agrega la longaniza hasta que sofría un poco con el arroz.
* Se agrega una taza de agua fría. Cuando se consuma, se agregan tres tazas de agua caliente y sal a gusto.
* Se pone a fuego lento hasta el punto deseado de cocimiento.

SPAGHETTI DE NOPALES MILP ALTA
Estado de México



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela de barro cuadrada o platón refractario, o cazuelitas individuales refractarias.

20 nopales cocidos, en rajitas muy finas como spaghetti; 200 gramos de queso Chihuahua, manchego o tipo gruyère rallado; 50 gramos de queso añejo rallado; 200 gramos de jamón en juliana; 1/4 de litro de crema agria; 100 gramos de mantequilla más 20 gramos para engrasar; sal y pimienta.

• Se engrasa el platón y se van colocando capas alternadas de nopales, jamón, crema y quesos, se ponen pequeños trozos de mantequilla entre capa y capa. Se salpimenta.
• Se termina con crema, mantequilla y bastante queso, se mete al horno durante 15 minutos o hasta que empiece a estar dorado por encima.

SOLES MEXICANOS

(ver foto pág. 95)



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 1 hora
Tiempo de cocción: 1 hora

Utensilios: Mesa para amasar, rodillo, cuchillo, charolas de horno.

PASTA:

2 tazas de harina; 2 huevos; 1 cucharadita de aceite; sal; un poco de agua tibia.

• Se hace una fuente con harina, se deja un hueco en el centro, ahí se ponen los huevos con el aceite y una pizca de sal y un poco de agua tibia.
• Se incorpora muy bien todo y se amasa por 10 minutos, hasta que quede una bola tersa que se separe de la mesa. Se reserva.

Utensilios: Sartén.

RELLENO:

200 gramos de pulpa de pata de cangrejo moro picada; 100 gramos de camarón crudo, limpio y picado; 200 gramos de filete de pescado (pámpano, róbalo, etc.) picado; 1 cucharadita de aceitunas picadas fino; 2 cucharadas de pimiento morrón picado fino; 2 cucharadas de cebolla picada fino; 2 cucharadas de almendras con cáscara picadas; 2 jitomates pelados, sin semilla y picados; 1 chile serrano desvenado y picado fino (opcional), puede ser en escabeche; 3 cucharadas de aceite, mitad de oliva y mitad de ensalada.

• Se calienta el aceite y se va friendo en este orden pero en la misma sartén, primero los chiles y las aceitunas, después la cebolla y cuando esté acitronada se agregan las almendras y el jitomate e inmediatamente los pescados y mariscos, se salpimenta y se deja a fuego bajo hasta que se seque. Se reserva.
• Se va extendiendo la pasta con el rodillo, a que quede muy fina y con una tapadera o molde se cortan círculos de 10 cm. de diámetro. Se les pone una cucharada de relleno en el centro y se cierran poniendo otro círculo encima, se une la orilla presionando con un tenedor. Cuando están rellenos se enharinan por los dos lados y se dejan en charolas enharinadas hasta el momento de usarse.

Utensilios: Sartén, tapadera o molde redondo.

SALSA:

1/2 litro de crema natural; 20 hebras de azafrán ó 1 cucharadita de jengibre fresco rallado; 2 cucharaditas de jugo de limón; sal y pimienta blanca.

• Se pone en una sartén el azafrán o jengibre hasta que se tueste un poco, se incorpora la crema, sal y pimienta, mezclando continuamente con un batidor de globo, durante 10 minutos aproximadamente. Se agrega el jugo de limón poco a poco. Se reserva.

Utensilios: Sartén grande y honda.

PARA COCER LOS RAVIOLIS:

1 cucharadita de orégano; 1 cucharadita de sal.

• En la sartén se pone a calentar agua con el orégano y la sal; cuando esté hirviendo se ponen los raviolis a cocer, cuidando que queden cubiertos totalmente por el agua, se dejan aproximadamente 5 minutos.
• Al mismo tiempo se deberá tener la salsa muy caliente y los platos calientes y preparados. Se ponen 2 ó 3 cucharadas de salsa en la base y encima el raviol recién cocido. Se sirve inmediatamente.

SOPA SECA DE FIDEOS

México D. F.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola honda o cazuela de barro propia para llevar a la mesa, licuadora, papel absorbente.

200 gramos de fideos finos; 8 cucharadas de aceite; 400 gramos de jitomate asado, pelado, sin semilla; 6 cucharadas de cebolla picada; 2 dientes de ajo; 3/4 de litro de caldo; 150 gramos de queso añejo o parmesano rallado; 2 cucharadas de perejil o cilantro picado fino; 8 cucharadas de crema espesa; sal y pimienta a gusto.

• Se calienta el aceite con 1 diente de ajo, cuando está dorado se retira y se fríen los fideos hasta que doren, se retiran sobre el papel absorbente.
• Se muele el jitomate con la cebolla y el otro diente de ajo y se fríe en el aceite de los fideos, cuando empieza a tomar consistencia se agrega el caldo, se salpimenta, y se mezcla con la mitad de perejil o cilantro.
• En el momento que el caldo empieza a hervir se echan los fideos, cuando empieza a secar se espolvorea de queso, se le pone la crema por encima con el resto de perejil o cilantro, se retira del fuego y se sirve inmediatamente.

Nota:
Se puede hacer con cualquier tipo de pasta como coditos, estrellitas, etc.

Variaciones:
• Para hacer sopa «aguada», se emplean 100 gramos de pasta y se aumenta el caldo a litro y medio.
• Se puede acompañar de un chile seco, tipo pasilla o guajillo frito, cortado en pedacitos que se ponen encima de la sopa, con rebanadas finas de aguacate.

VEGETALES Y HUEVOS

Despuntaba el siglo XIX. Alejandro de Humboldt en su **Ensayo Político sobre el Reino de la Nueva España** *observaba una verdad que en nuestros días es aún vigente: "Los que no conocen el interior de las colonias españolas —escribía el geógrafo— con dificultad se persuadirán que los principales manantiales de la riqueza del reino de México no están en las minas, sino en su agricultura... En México los campos más bien cultivados... recuerdan a los viajeros las más hermosas campiñas de Francia".*

En mínima escala, hemos comprobado la feracidad de estas tierras en la huerta de doscientos metros cuadrados de nuestra casa de campo en Avándaro, a dos horas de la capital. En esa reducida extensión cultivamos lechugas y hierbas de olor, habas y rabanitos, chiles y jitomates, cebollas y zanahorias, y hasta ha crecido espontánea alguna que otra hermosa planta de maíz. Todas las recetas de esta sección —como muchas otras de este libro— han sido probadas utilizando productos de "nuestra tierra". Confesaremos que hemos sufrido un sonado fracaso con las alcachofas que nuestros vecinos cultivan con gran éxito; en cambio, nuestras flores de calabaza son la envidia del vecindario.

ENSALADA DE AVANDARO

Estado de México

(ver foto pag. 90)



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos

Utensilios: Sartén, coladera, trapo, tijeras, platos individuales.

12 hojas de col blanca, morada o china; 12 hojas de lechuga orejona; 2 lechugas francesas; sal; hielo; 24 flores de calabaza nuevas; 28 ramitas de verdolaga o berros; 18 huevos de codorniz ó 6 huevos cocidos en agua con vinagre; 1/2 cucharadita de pimienta; 1/2 cucharadita de semillas de apio en polvo; 1 cucharadita de hinojo fresco ó 1/4 de cucharadita de semillas de anís; 2 dientes de ajo triturados; 6 cucharadas de vinagre de fruta; 1 cucharadita de miel; 14 cucharadas de aceite.

- Se lavan muy bien las hojas de verdolaga o berro y lechugas y se dejan en agua helada.
- Se calientan 2 litros de agua y cuando hierven se agrega 1 cucharada de sal, se pasan sólo unos minutos las hojas de col hasta que se blanqueen e inmediatamente se ponen en agua con hielo.
- Se calienta el vinagre con 1/2 cucharadita de sal, los ajos triturados, las semillas de apio y el hinojo o semillas de anís; cuando empieza a hervir se le agregan la miel y pimienta, se apaga, se cuela.
- Batiendo con un tenedor o batidor se incorpora el aceite poco a poco.
- Se retiran las hojas verdes del agua y se secan con un lienzo muy limpio, se colocan artísticamente en los platos; las hojas de lechuga francesa se van enredando sobre sí mismas hasta formar capullos, se adorna con las flores de calabaza crudas, los ramitos de verdolagas o berros y los huevos.
- Se salpimenta un poco todo y se barniza con un poco de la vinagreta, que se lleva a la mesa para que cada comensal le ponga más si es de su gusto.

ENSALADA AZTECA

México D. F.

(ver foto pag. 90)



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Cacerola, sartén, coladera, platos individuales.

6 elotes muy tiernos en rebanadas de 2 centímetros; 10 nopales de mantequilla cortados en rueditas con molde de galleta; 4 jitomates maduros sin semillas, cortados en gajos; 2 zanahorias cocidas 3 minutos, en rebanaditas; 1 cucharadita de sal; 8 hojas de epazote; 1 cucharadita de mejorana o tomillo fresco; 2 chiles verdes enteros ligeramente machacados; 4 cucharadas de vinagre de fruta; 12 cucharadas de aceite; perejil o cilantro para adornar.

- Los elotes rebanados se cuecen en agua con sal hasta que estén tiernos, 20 minutos aproximadamente; se dejan enfriar en su misma agua y se escurren.
- Se calienta el aceite y se agregan las hierbas de olor y el vinagre, cuando empiezan a freír se retiran, se añade el vinagre, sal y pimienta, se cuela y en el líquido aún caliente se dejan los nopales 4 minutos, y las rebanadas de zanahoria y elote 2 minutos después.
- Se colocan las rebanadas de elote a lo largo de los platos, se cruzan con gajos de jitomate y ruedas de nopales, se baña todo con el resto de la vinagreta.
- Se adorna con ruedas de zanahoria y ramitas de perejil o cilantro.

Dos recetas sencillas y sabrosas: pimientos y hongos al sartén (ver recetas pág. 105). Los llevamos a la mesa en las mismas sartenes en que los preparamos, que son de cobre, hechas por artesanos de Santa Clara del Cobre, Michoacán y plateadas por artesanos de Taxco, Guerrero.



HUEVOS CAZUELA
Estado de México (Valle de Bravo)



Comensales: 1 persona
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos

Utensilios: Recipiente, licuadora, cazuela.

2 huevos; 2 cucharadas de aceite de oliva; 1 diente de ajo picado; 1 rebanada de cebolla picada; 1 rabo de cebolla picada; 2 chiles chipotles de lata; 2 cucharadas de yogur natural; sal a gusto.

• Se licúan los chiles con dos cucharadas de agua y se sazona con sal.
• En una cazuela individual se pone el aceite a calentar y cuando está muy caliente se ponen el ajo y la cebolla a acitronar, se estrellan los huevos encima y se cubre con el rabo de cebolla picado.
• Se sirven en la misma cazuela cubriéndolos con el yogur y una cucharada de salsa.

HUEVOS RANCHEROS
Estado de México

Se comen a la hora del desayuno en todo el país.



Comensales: 1 persona
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Recipiente, licuadora.

2 huevos; 2 tortillas; 1 jitomate; 1 rebanada de cebolla; 1 rama de cilantro; 2 chiles verdes; 2 cucharadas de frijol molido; sal y pimienta; aceite.

• Se pica el jitomate, el chile, la cebolla y el cilantro. Se fríen en una cucharada de aceite hasta quedar una salsa ligera.
• Se sazona con sal y pimienta.
• Se pasan las tortillas por aceite caliente y se untan con el frijol.
• Se hacen los huevos estrellados y se ponen sobre la tortilla, se bañan con la salsa caliente y se acompañan con rebanadas de aguacate.



FLOR DE CALABAZA RELLENA DE ELOTE Y RAJAS
México D. F.

Alicia



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Charola mediana de horno, licuadora.

40 flores de calabaza; 4 elotes tiernos desgranados; 3 huevos; 1/2 cucharadita de sal; mantequilla; 2 chiles poblanos, asados, desvenados y en rajas.

• Se muelen los elotes con los huevos y la sal, se agregan las rajas de chile.
• Se engrasa la charola con mantequilla y se extiende lo molido, se mete a horno mediano durante 20 minutos aproximadamente.
• Se cortan en pedazos chicos y se rellenan las flores de calabaza.

GUAUSONCLES
Estado de México

La mejor descripción del sabor de los guausoncles (también llamados huazontles) es que saben "a campo después de la lluvia". En México son platillo típico de Semana Santa y días de vigilia. La planta (nombre científico: Chenopodium Nutalliaes) tiene ramas largas que terminan en racimitos de bolas pequeñas que son las semillas. Para que los racimos permanezcan unidos algunas cocineras los amarran y hay que tener cuidado de no tragarse el hilo. Se cuecen como verdura verde, y los racimos son una hermosa decoración de los platos.



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Olla, batidora, cacerolita, cacerola.

1 kilo de guausoncles; 6 huevos; 1 cucharada de harina; 1/2 kilo de arroz; 200 gramos de queso seco molido; 3 jitomates; 1 diente de ajo; 1/2 cebolla; chiles verdes a gusto; sal a gusto; aceite para freír.

• Se quitan los guausoncles de la vara y se hacen manojitos.
• Se hierven en una olla, en agua con sal, no deben quedar muy cocidos.
• Se sacan y se exprimen bien.
• Se cuece el arroz y ya cocido se le agrega el queso.
• El manojito de guausoncle se abre un poco y se le pone en medio el arroz con queso.
• Se baten las claras de huevo a punto de nieve, se les agregan las yemas y se vuelve a batir. Se incorpora la harina.
• Se bañan con el huevo los guausoncles y se fríen.
• Se prepara un caldillo con los jitomates, un diente de ajo y media cebolla, todo molido; se fríe en poco aceite, se le agrega un

poco de agua o caldo de pollo, y si se desea con picante se ponen los chiles verdes enteros cuando está hirviendo.

* Se sirven con su caldillo, en platos hondos.

Nota:
Se pueden servir también con cualquier otro mole.

HONGOS A LA SARTÉN

México D. F.

(ver foto pág. 103)

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Sartén o cazuela apropiada para llevar a la mesa, brochita.

1 kilo de hongos de estación surtidos; 18 cebollitas de rabo muy tiernas o echalotes partidos a la mitad; 2 chiles pasilla (si se desea que no piquen se desvenan); 4 ramitas de epazote verde; 1/2 taza de aceite; sal y pimienta a gusto.

* Los hongos no se lavan, se limpian con una brochita, quitando con un cuchillo la parte que tiene tierra (sólo se lavan las morillas), los pequeños se ponen enteros y los más grandes se rebanan para uniformar los tamaños.
* En la sartén con el aceite se saltean las cebollitas o echalotes hasta que estén transparentes, con 8 hojitas de epazote y los chiles enteros, se salpimenta.
* Se agregan los hongos a la sartén con el resto del epazote, se tapa y se deja a fuego bajo 6 minutos moviendo la sartén de vez en cuando.
* Cuando los hongos empiezan a soltar su jugo, se retiran del fuego, se sirven muy calientes en el mismo recipiente donde se cocinaron.
* Se pueden servir en sartenes o cazuelitas individuales, como entrada o acompañando carne a la plancha.

HUITLACOCHE CON ELOTE Y CALABACITAS

Distrito Federal



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola.

3 dientes de ajo picados; 1/2 cebolla picada; 2 elotes desgranados; 4 calabacitas picadas; 1/2 kilo de huitlacoche picado; 20 hojas de epazote; 2 chiles poblanos asados, pelados y en rajas; sal; manteca o aceite.

* Se fríen el ajo y la cebolla, se agrega el elote, las calabacitas y por último el huitlacoche procurando que no se desbarate; se sazona con epazote, sal y unas rajas de chile poblano.

MOLE DE OLLA VEGETARIANO

Estado de México

Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, licuadora.

100 gramos de ejote en mitades; 2 calabacitas en cubos; 1 chayote pelado y picado; 1 elote tierno cortado en rodajas; 100 gramos de chícharos tiernos; 1 rama de epazote; 100 gramos de chile ancho ligeramente asado y remojado; 100 gramos de jitomate asado y pelado; 1 cebolla chica; 1 diente de ajo; sal; 1/3 de taza de aceite; 2 litros de agua.

* Se acitrona toda la verdura picada en el aceite caliente.
* Se muelen los chiles, el jitomate, el ajo, la cebolla y se agregan a la verdura.
* Se agregan 2 litros de agua y se deja hervir hasta que suavice la verdura; se sazona con sal y epazote.
* Se sirve acompañado de 3 rebanadas de aguacate y medio limón.

PIMIENTOS A LA SARTÉN

México D. F.

(ver foto pág. 103)



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Sartén grande o cazuela apropiada para llevar a la mesa.

1 diente de ajo grande pelado, machacado; 8 cucharadas de aceite de oliva refinado o de maíz; 1/2 kilo de pimiento rojo asado, sin piel, sin semilla, en rodajas o rajas; 1/2 kilo de pimiento verde o chile poblano, asado, sin piel, sin semilla, en rodajas o rajas; 1 cebolla mediana en rodajas finas; 1/4 kilo de chicharitos frescos, cocidos; sal y pimienta.

* Se calienta el aceite con el ajo, cuando éste toma color se aplasta en el aceite y se retira.
* Con ese mismo aceite se fríen cebolla, pimientos y chícharos, sal, pimienta y se sirve muy caliente.

SALSAS

*La historia de las salsas es la historia de la gastronomía. Las clasificaciones de salsas propuestas por Carême, Escoffier y otros maestros de la culinaria internacional parecen insuficientes e imperfectas cuando tratamos de aplicarlas a las salsas mexicanas. Las salsas que se preparaban en el México prehispánico (y que se preparan en nuestra época sin cambios) nada tienen que ver con las **veloutés**, las **hollandaises**, las **espagnoles**, las **béchamels** de la gloriosa cocina francesa de su época de oro. Las salsas de México son una diferente dimensión culinaria. Requieren mantequilla, aceite o crema en cantidades mínimas; no se espesan con harinas o maicena; contienen comúnmente ingredientes frescos, no cocidos; se sirven (en muchos casos) separadas del elemento que sazonan; y siempre son el agregado indispensable, el toque vivificante, el alma peculiar de toda especialidad culinaria.*

En esta sección se dan las recetas sencillísimas de dos de las salsas más conocidas de México: el suntuoso guacamole y la popular salsa cruda: en ambas, las características mencionadas se muestran con toda su fragante evidencia.

MAYONESA CLASICA



1 taza aproximadamente
Tiempo de preparación: 15 minutos; en batidora 8 minutos

Utensilios: Batidora eléctrica (o batidor de globo), recipiente hondo para batir, trapo húmedo.

2 yemas de huevo grandes; 1 cucharada de vinagre o jugo de limón; 1/2 cucharadita de sal; 2/3 de taza de aceite de oliva refinado o mitad de oliva y mitad de maíz; 1/2 cucharadita de mostaza (opcional, no se usa en la clásica).

- Se ponen las yemas en el recipiente y se baten en la batidora o apoyando en el trapo húmedo durante dos minutos aproximadamente, se agrega la sal disuelta en el vinagre o jugo de limón y se sigue batiendo hasta que esté incorporado.
- Sin dejar de batir se va añadiendo el aceite gota a gota hasta que quede todo incorporado y emulsificado; se prueba la consistencia dejando caer desde arriba la mayonesa y si cae en gotas grandes está lista.
- Si se desea rebajarla un poco se agregan, batiendo siempre, una o dos cucharadas de agua hirviendo, se rectifica la sal.

Nota:
Para que la mayonesa no se corte todos los productos y utensilios deben estar a la temperatura ambiente (20 °C aproximadamente).

MAYONESA ALICIA EN LICUADORA

México D. F.



1 1/2 tazas
Tiempo de preparación: 4 minutos

- Se procede igual que la anterior pero se ponen los huevos **enteros,** esto hará que sea más ligera y rinda más. Se hace en licuadora y lleva un poco más de aceite.
- Se ponen en la licuadora los huevos, limón o vinagre con sal, se trabaja a velocidad media hasta que esté amarillo limón, se agrega el aceite poco a poco, se rectifica la sal.

Variaciones:
- Con ajo: Con cáscara y todo se asan uno o dos dientes de ajo grandes (italianos), se pelan y se ponen en trocitos al mismo tiempo que los huevos, se procede como la anterior.
- Con chiles (sobre todo con chipotle adobado): Se licúa con medio chile sin semilla.
- Con vinagre de escabeche: En lugar del vinagre común, se pone el de chiles o cebollas en escabeche.
- Con cebolla: Se ponen dos cebollitas en escabeche junto con los huevos o media cebolla previamente asada y quitada la parte negra.
- Con hierbas de olor (cilantro, perejil, epazote, etc.): Casi al final se agregan las hierbas picadas fino.
- Con fruta (sobre todo cítrica y fresas, frambuesas, etc.): En lugar de vinagre se usa el jugo de la fruta y trocitos de ésta al final.

SALSA DE JITOMATE Y CHILE CHIPOTLE

Estado de México



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 5 minutos

Utensilios: Licuadora, salsera.

1/2 kilo de jitomate muy duro, asado, pelado y sin semilla; 2 cucharadas de chile chipotle adobado, desvenado; 4 cucharadas de aceite; 1 pizca de azúcar; 1/2 cucharadita de semilla de anís o comino (opcional); sal a gusto.

• En la licuadora se muelen a velocidad baja el jitomate, los chiles, sal a gusto, una pizca de azúcar, el aceite y semillas.
• Sirve para acompañar tacos, empanadillas de sesos, de cabeza, de pollo, etc.

SALSA DE CHILE DE ARBOL
Morelos

¡Muy picante!



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos

Utensilios: Molcajete o licuadora, salsera.

6 chiles de árbol secos, desvenados; 2 chiles anchos, desvenados; 1/4 kilo de tomate verde hervido con su cáscara en poca agua; sal gruesa; 1/4 de cucharadita de jugo de limón; 1 cucharadita de azúcar; 1/4 kilo de jitomate asado, pelado y sin semilla; 2 cucharadas de cebolla picada fina.

• Se muele todo en el molcajete o licuadora, menos la cebolla.
• La cebolla se pone al final, sin molerla.

Nota:
Si se hace la salsa en la licuadora, se pone a baja velocidad para que quede con textura y no líquida.

CHILES EN CHIPOTLE
México D. F.



Tiempo de preparación: 24 horas
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla grande, frasco de 1 1/2 litros o varios frascos pequeños con tapa esterilizados.

1/2 kilo de chiles chipotles chicos; 1 pilón de piloncillo (150 gramos); 1/2 litro de vinagre; 6 clavos enteros; 1 raja de canela; 6 pimientas negras enteras; un ramillete de orégano, laurel, tomillo, mejorana; 4 cabezas de ajos partidas por la mitad sin pelar; 2 cebollas en rebanadas gruesas; 1 taza de aceite; sal.

• Se lavan los chiles, se les agrega agua hasta cubrirlos y se dejan 24 horas.
• Al día siguiente en esa misma agua se ponen a hervir con todos los ingredientes menos la cebolla y el aceite.
• Cuando los chiles están suaves se añade la cebolla y el aceite y se hierven 3 minutos más.
• Se usan para acompañar carnes, antojitos, para adobos, mezclados con otros ingredientes para hacer salsa, guisos, sopas, etc.

Notas:
• Se pueden añadir zanahorias rebanadas y ligeramente cocidas.
• Se conserva indefinidamente mientras no se abran los frascos, una vez abiertos deben guardarse en el refrigerador.
• De la misma manera se pueden preparar todos los chiles secos.

SALSA MEXICANA CRUDA PICADA
México D. F. y el resto del país



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos

Utensilios: Molcajete o cazuelita para presentación.

2 jitomates medianos duros picados con piel y semilla; 3 cucharadas de cebolla picada muy fina; 8 ramitas de cilantro picado; 4 chiles serranos chicos picados finos (si no se quiere muy picante se desvena la mitad de los chiles); sal; 8 cucharadas de agua fría.

• Se mezclan todos los ingredientes al momento de sentarse a la mesa. Se pueden tener picados todos los ingredientes con anticipación menos el cilantro.

Variación:
En el norte mezclan jugo de limón con el agua. En Yucatán, la hacen también con chiles güeros ligeramente asados primero y no usan agua sino jugo de naranja.

SALSA DE TOMATE Y JITOMATE
Estado de México



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Licuadora, salsera.

1/4 kilo de tomates asados; 1/4 kilo de jitomates asados y sin semilla; 1 cucharada de orégano asado; 2 cucharadas de cebolla asada; 2 dientes de ajo asado; 3 chiles cascabel desvenados; 1 chile ancho frito ligeramente; sal; 1 cucharadita de azúcar.

• En la licuadora se muelen todos los ingredientes a velocidad baja y se sazona con sal.
• Se usa para hacer tacos, con carnes o pescados a la parrilla, como salsa para enchiladas y para poner sobre toda clase de antojitos.

Variación:
Con queso en pedacitos o desmoronado encima de la salsa.

GUACAMOLE
Estado de México y otros

El aguacate molido y ligeramente condimentado es una de las maravillas de la mesa de México. Se contrapone con suavidad a la agresividad de ciertos sabores y al picante de ciertos aderezos. Los aguacates de México son los mejores del mundo: van desde la popular y barata pagua, grande, con sabor entre dulzón y amargo, con pulpa menos cremosa, hasta los refinadísimos aguacates pequeños de piel oscura y hueso voluminoso, que se comen con cáscara y todo y cuya pulpa es suave, acariciante, exquisita. La calidad preferida para la exportación es la Haas, de sólida cáscara verde intenso y pulpa cremosa y delicada.



Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos

Utensilios: Recipiente, tenedor.

6 aguacates chicos de cáscara delgada; 2 cucharadas de cebolla finamente picada; 2 chiles serranos picados; 1/2 cucharadita de sal; 1/2 cucharadita de jugo de limón; 2 cucharadas de cilantro picado muy fino.

• Se hace un puré con los aguacates, se mezclan con el jugo de limón, la cebolla, el chile, la sal y el cilantro.

Nota:
Para evitar que el guacamole se ponga negro, se acostumbra dejar en la mezcla los huesos de los aguacates.

Variaciones:
• Se añaden a la mezcla 2 cucharadas de crema agria y 1/2 cucharadita de perejil picado no muy fino.
• En México D. F. se tiene la costumbre de agregar a la mezcla un jitomate grande pelado, bien picado, sin piel y sin semillas. Menos refinado pero muy popular es dejarle al jitomate piel y semillas.

SALSA DE LOS REYES
México D. F.

La salsa preferida de don Porfirio Díaz.



Tiempo de preparación: 10 minutos + 4 horas de reposo
Tiempo de cocción: 4 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela de barro, salsera grande.

6 chiles pasillas, 6 chiles mulatos y 6 chiles anchos, todos muy frescos y cortados en rajas muy finas, dejándoles unas pocas semillas; 10 rábanos rebanados; 1 lechuga orejona; orégano; 1 cebolla grande picada fina; 3 dientes de ajo picados fino; 2 tazas de jugo de naranja, 1 taza de vinagre de frutas; queso fresco; 1/4 litro de aceite de oliva o de ensalada.

• En una cazuela de barro se pone el aceite y cuando está muy caliente se retira del fuego e inmediatamente se ponen las rajas de chile, ajo y cebolla, se incorpora el jugo de naranja y se deja reposar como mínimo cuatro horas.
• Se puede servir en la misma cazuela y se adorna con rabanitos y hojas de lechuga alrededor, se espolvorea con orégano desmenuzado y queso en trocitos.

Nota:
Esta salsa si se hace con vinagre puede guardarse muchos días y va mejorando. Se usa para antojitos, para hacer enchiladas y con carnes a la barbacoa.

SALSA AL PAPALOQUELITE
Estado de México

*El melodioso nombre de esta hierba mexicana deriva de las palabras aztecas **papalotl** que significa mariposa, y **quilitl,** que significa verdura comestible. Se come cruda, y las ancianas aseguran que es buenísima para los reumas.*



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 2 minutos aproximadamente

Utensilios: Molcajete o licuadora, salsera.

2 chiles cuaresmeños asados y desvenados; 2 chiles cascabel o morita asada y desvenados; 1/4 kilo de tomates verdes chicos, crudos; 4 dientes de ajo asados; 6 hojas de pápalo (se puede usar 2 cucharadas de hojas de albahaca, perejil, cilantro o epazote); 1/2 cucharadita de jugo de limón; 1 cucharadita de aceite; sal gruesa; 2 cucharadas de cebolla picada fina.

• Se muelen la sal, los chiles, el ajo, el pápalo, los tomates; se añaden el limón y el aceite.
• Al final, se agrega la cebolla picada.

Nota:
Si se muele en licuadora se pone a baja velocidad para que quede con textura y no líquida.



Sugerencia de menú

Gazpacho verde en papaya (receta pág. 68)
- Mole pico de damas (receta pág. 78)
- Arroz blanco (receta pág. 40)
- Ante de los Virreyes (receta pág. 88)

PESCADOS Y MARISCOS

Desde la época que los ágiles tamemes, los mensajeros aztecas, proveían de pescado fresco la mesa de Moctezuma y de otros gourmets en la noble ciudad de Tenochtitlán, jamás faltaron mariscos en la capital de México. Hoy imponentes mercados especializados abastecen pescaderías, restaurantes y hoteles. Exigentes clientes extranjeros encuentran lo que necesitan para sus sashimi, paellas o fritti misti. Moluscos, crustáceos y pescados del Golfo, del Atlántico o de lagos y viveros se exhiben sobre montañas de hielo o en inmensas cámaras de refrigeración.

De esta manera se cumple la primera exigencia de una buena cocina marinera: la absoluta frescura de la materia prima. Los maravillosos aderezos mexicanos —hierbas, chiles, especias—, un preciso control de los tiempos de cocción y una pizca de imaginación hacen el resto.

Sabemos poco de zoología, pero lo suficiente para distinguir entre batracios y peces. Nos pareció ésta la sección más adecuada para la estupenda receta de las ranas en mole verde, una preparación básicamente prehispánica, suavizada por el agregado de productos de origen europeo.

MEDALLÓN ROSA DE MAR

México D. F.

Alicia

Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción para la salsa: 20 minutos
Tiempo de cocción para los camarones: 8 minutos

Utensilios: Palillos, sartén o plancha.

16 camarones grandes; unas gotas de aceite de oliva; sal y pimienta a gusto.

- Se pelan los camarones sin quitarles la colita, se enrollan uno alrededor del otro para formar un medallón, cuidando que las colitas queden a los lados, se sujetan con palillos.
- Se les pone un poco de sal y pimienta y se fríen en muy poquita grasa, apenas a untar la sartén o plancha. Se reservan.

Utensilios: Sartén chica, sartén grande, licuadora, cazuela honda, batidor de alambre.

PARA LA SALSA:

100 gramos de aceitunas verdes sin hueso; 1/2 chile jalapeño en escabeche, desvenado y sin semilla (opcional); 1 cucharada de aceite, mitad de oliva y mitad de maíz; 2 cucharadas de cebolla picada; 2 dientes de ajo picados; 4 cucharadas de hojas de perejil; 1 vaso de jerez seco o vino blanco seco; 2 tazas de caldo de pescado; 1/2 taza de crema; pimienta blanca.

PARA EL ADORNO:

1 pimiento morrón picado fino; 10 aceitunas negras rebanadas; 1 chile jalapeño en rajas (opcional).

- La cebolla y el ajo picado se ponen a fuego lento con el vaso de vino hasta que tomen punto de mermelada, es decir, que tanto el ajo como la cebolla se vean transparentes.
- En el aceite se fríen ligeramente el chile, las aceitunas verdes y el perejil, se agrega la reducción de cebolla y ajo, se deja a fuego bajo 2 minutos y se incorpora el caldo de pescado, se deja 4 minutos más en el fuego bajo. Se retira del fuego, se deja enfriar y se muele en la licuadora hasta que quede terso.
- Al momento de servir, se calienta y se va incoporando la crema poco a poco, batiendo con el batidor de alambre.
- Se sirve en un plato caliente y encima se ponen los camarones, se adorna con las aceitunas negras, pimiento y si se desea chile jalapeño o simplemente con un pescadito de hojaldre. Se puede servir frío o caliente.

CHARALES EN PASILLA

Estado de México



Comensales: 5 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Comal, recipiente, cacerola, licuadora.

300 gramos de charales; 6 chiles pasilla; 2 chiles anchos; 1/2 cebolla; 3 dientes de ajo; 2 cominos; 12 nopales tiernos; 3 cucharadas de manteca; 4 cucharadas de vinagre.

- Los chiles se tuestan ligeramente, se desvenan, se les quitan las semillas y se ponen a remojar. Después se muelen con la cebolla, ajo, cominos y el vinagre.
- Los nopales se asan ligeramente y se cortan en cuadritos, se reservan.
- Se pone la manteca en la cacerola y cuando está caliente se fríen los charales; se retiran.
- En la misma grasa se fríe la salsa, se le agrega 1 taza de agua, los nopales, los charales y se deja hervir durante 20 minutos. Se rectifica la sazón.

FILETE DE CABRILLA EN SALSA DE COCO

México D. F.



Alicia

Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos

Utensilio: *Cacerola, sartén, licuadora, dulla con boca muy fina, coladera, 6 platos.*

3 piezas de pulpa de coco fresco limpia; el agua del coco; 2 tazas de crema líquida; 4 cucharadas de aceite; 1/2 taza de licor de café; 1 chile chipotle adobado; 6 filetes de cabrilla con piel de 200 gramos cada uno (Se puede hacer con cualquier tipo de pescado o de carne consistente, con piel); sal y pimienta.

• Se ralla la mitad del coco y se muele en la licuadora con su agua, se cuela apretando muy bien.
• Se pone a hervir el agua de coco con la crema sazonando con sal y pimienta hasta que se reduzca a la mitad.
• Se rebana fino el resto del coco y se fríe, se pone sobre papel.
• Se muele el chile con el licor de café, se cuela, se reserva.
• Se salpimentan los filetes de pescado y se fríen en el aceite donde se frió el coco.
• Se pone en la manga o dulla la salsa de chile y licor de café. La salsa de crema y coco se coloca en los platos, encima se ponen los filetes y se decora con la salsa de chile. El coco frito se sirve aparte sazonado con sal y pimienta.

MOLE VERDE CON RANAS

México D. F.



Alicia

Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora aproximadamente para el mole

Utensilios: Comal, tapadera, licuadora, molcajete o molino de semillas, cazuela, tamiz.

MOLE:

50 gramos de almendras; 50 gramos de cacahuate; 50 gramos de ajonjolí; 1 raja de canela; 8 pimientas gordas; 1 cucharadita de orégano; 1 pizca de cominos; 1/2 kilo de tomates verdes asados; 6 chiles serranos rebanados (la mitad desvenados); 1 cebolla mediana asada y rebanada; 3 dientes de ajo asados; 8 hojas de rábano; 4 ramitas de epazote; 3 hojas de lechuga; 6 ramitas de cilantro; 1 rebanada de plátano macho; 4 cucharadas de aceite o manteca; 1 litro de caldo de pollo; 2 hojas de aguacate asadas y pasadas por un tamiz; 200 gramos de pepita.

• En el comal se tuestan almendras, cacahuates y ajonjolí, teniendo cuidado de tapar el comal, pues el ajonjolí brinca. Se retiran y se tuesta la canela, pimienta y orégano.
• Se muelen todas las especias y semillas tostadas y el comino en el molcajete o molino de semillas. Se reserva.
• Se licúan los tomates con los chiles, cebolla, ajos, hojas de rábano, hojas de epazote, hojas de lechuga, cilantro y plátano macho.
• En una cazuela se pone el aceite y se fríe la mezcla de tomate y hojas. Se incorporan las semillas y las especias molidas, el caldo y las hojas de aguacate. Se deja a fuego bajo y se sazona con sal.
• Se asa ligeramente la pepita y se muele con un poco de caldo de pollo. Casi al momento de servir se incorpora la mezcla de pepita con cuidado y sin permitir que hierva pues, además de que se corta el mole, se vuelve muy indigesto.

Nota:
Un mole verde o pipián se nota que está cortado cuando la grasa empieza a separarse en la parte superior. Rápidamente se apaga el fuego y se salpica con unas gotas de agua caliente, moviendo con cuidado, hasta que vuelve a tomar textura. Otro método es dejarlo enfriar y volverlo a licuar; pero un buen mole no se debe cortar.
Este mole se debe hacer siempre a fuego bajo.

RANAS:

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 8 minutos

Utensilios: Tijeras, plato, colador, sartén grande, tenedor de dos púas o tenazas.

24-30 ranas limpias; 4 cucharadas de harina; 100 gramos de mantequilla; 2 echalotes o cebollitas picadas; 1 diente de ajo picado; 2 cucharadas de perejil picado; sal y pimienta.

• A las ranas se les corta la parte delantera, así como la extremidad de las patas traseras, utilizando para ello unas tijeras.
• Se salpimentan las ranas, se rebozan con harina y se ponen sobre un colador.
• Se pone a calentar la mantequilla en la sartén y se agregan el echalote, ajo y perejil; cuando haya adquirido la mantequilla un color avellana, se colocan las ranas en la sartén de manera que queden separadas unas de otras y con la parte ventral tocando el fondo de la sartén.
• En cuanto estén bien doraditas, se voltean una por una, utilizando el tenedor de dos púas o tenazas. Después se dora el otro lado, debe quedar totalmente absorbida la mantequilla.
• Al momento de servir se calienta el mole sin que hierva. Se sirven las ranas en platos planos, poniendo abajo un poco de mole y encima las ranas. Se acompaña con arroz.

Nota:
Cualquiera que sea la salsa con que se sirvan, las ranas se deben preparar en el último momento.

Dos ejemplos elocuentes de cómo la cocina mexicana moderna rescata del olvido recetas prehispánicas: tamales de pescado fantasía (ver receta pág. 112) y mole verde con ranas. Para los tamales se sugieren dos presentaciones: con camarones, arriba, y con ejotes verdes. Las ranas se adornan con rebanadas de tunas y de zanahorias.



CLEMOLE DE MARISCOS

México, D. F. *(ver foto pág. 115)*



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos aproximadamente

Utensilios: Comal, licuadora, olla, 6-8 platos hondos.

3 litros de fondo de pescado; 3/4 de kilo de camarón gigante o langostinos enteros; 8 jaibas frescas; 3/4 de kilo de pescado en trozos grandes (róbalo, aceitero, mero); 1 kilo de calabacitas tiernas en cuadros regulares; 1/2 kilo de ejotes rebanados; 3 elotes rebanados; 4 ramitas de epazote; 100 gramos de chile ancho; 25 gramos de chile guajillo; 25 gramos de chile pasilla; 25 gramos de chile morita; 5 dientes de ajo; 1 cebolla grande en rebanadas; 300 gramos de fideos gruesos (fritos en aceite, como para sopa, bien escurridos y puestos sobre papel absorbente); 3 cucharadas de aceite; 2 cucharadas de caldo de camarón granulado (opcional) o sal; 2 jitomates asados, pelados y sin semilla; 1 cebolla picada fino; 4 limones en rodajas.

* Se tuestan ligeramente los chiles, se les quitan semillas y venas, se remojan en agua y se muelen con el ajo, cebolla, jitomate y un poco de caldo de pescado.
* Se calienta el caldo de pescado y se agrega el molido de chiles, el epazote y los elotes.
* Cuando empieza a sazonar, se agregan las verduras y cuando éstas están casi cocidas, se agregan los fideos y se dejan hervir 10 minutos, se incorporan pescados y mariscos y se deja al fuego hasta que los fideos estén cocidos al dente (5 minutos aproximadamente), se apaga y se tapa.
* Se sirve en platos hondos acompañado de cebolla picada y rodajas de limón.

TAMALES DE PESCADO FANTASÍA

México D. F. *(ver foto pág. 111)*





Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos

Utensilios: 12 moldes de tartaleta ó 12 conchas de pescado, vaporera, sartén.

30 hojas enteras de espinaca muy fresca, blanqueadas en agua hirviendo con 2 cucharadas de sal durante 4 segundos y estiradas sobre un trapo; 400 gramos de filete de pescado cortado en cuadritos chicos; 2 cucharadas de tomillo fresco picado más 4 ramas enteras; 6 cucharadas de mantequilla; 1 cucharada de aceite; 3 cucharadas de cebolla picada muy fina; 1 chile verde serrano, picado fino (opcional); 4 cucharadas de jitomate picado, sin piel, sin semilla; 3 cucharadas de atún en aceite, escurrido y desmenuzado; 3 cucharadas de queso azul desmenuzado; 4 cucharadas de hongos de la estación picados o en laminitas; 1/4 cucharadita de jugo de limón; sal y pimienta.

* En 4 cucharadas de mantequilla con 1 de aceite se fríe la cebolla junto con el chile sin que dore.
* Se retira del fuego y se añade el tomillo picado, el pescado, atún, hongos y queso, se sazona con el jugo de limón, sal y pimienta.
* Con el resto de la mantequilla se engrasan los moldecitos o conchas y se forran con las hojas de espinaca, procurando dejar suficiente hoja para luego envolver.
* Se van rellenando los moldes alternando jitomate y mezcla de pescado, se cierran con las mismas hojas apretando un poco.
* Se pone agua en la vaporera junto con las ramitas de tomillo, encima de la rejilla se colocan los moldecitos, se tapa y se cocina 5 minutos a partir del punto de ebullición del agua.
* Se sirven sobre una salsa de crema agria o de tomate o jitomate caliente, se adorna con ramitas de tomillo o alguna verdura de estación.

Variaciones:
En lugar de hoja de espinaca se pueden usar pimientos rojos o verdes previamente asados y pelados, o chiles anchos remojados en agua caliente y quitada la semilla.

CHILES RELLENOS DE MARISCOS

Estado de México



Comensales: 4 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Sartén, batidora, cacerola, licuadora.'

4 chiles poblanos de buen tamaño, pelados y desvenados; 8 camarones grandes pelados; 250 gramos de pescado en cuadritos (jurel o mero); 250 gramos de jitomate; 1 cebolla mediana picada; 1 diente de ajo picado; aceite de oliva; sal; 4 huevos; 200 gramos de harina.

SALSA:

1 taza de atún; 2 cucharadas de aceite de oliva; 1/2 taza de caldo de pescado; 2 limones (el jugo); sal y pimienta.

PARA ADORNAR:

Perejil picado; pimiento rojo.

* En una cucharada de aceite de oliva se fríe el ajo junto con la cebolla y el jitomate.
* Se enharinan los camarones y el pescado y se agregan al mismo recipiente que lo anterior. Cuando todo está frito, se sazona y se le pone una cucharada de aceite de oliva.
* Con esta mezcla se rellenan los chiles. Estos se capean, se pasan primero por harina y después por huevo batido, se fríen en aceite caliente (se pueden servir sin capear). Sal a gusto.
* Para la salsa, se ponen todos los ingredientes indicados en la licuadora hasta que quede una salsa fina. Se adorna con perejil picado y pedacitos de pimento rojo.

La más importante de las aves comestibles es sin duda el pavo. El meleagris gallopavo (su nombre científico), símbolo gastronómico de la Navidad y del Día de Acción de Gracias, es mexicano. Su nombre azteca huexolotl, quiere decir gran gallo (huey = grande, xolotl = gallo). En su tierra de origen hoy se le llama guajolote. Francisco J. Santamaría, en su **Diccionario de Mejicanismos,** *anota que también se le denomina totol, cócono, chompipe, conche o mulito; y que la hembra se llama pípila, cihuatotolín o xola.*

Xola: así se denomina una de las grandes arterias de Ciudad de México, la Calzada Xola, por la cual miles de automovilistas transitan a diario, ignaros de estar pisando las huellas de los proveedores de xolotl a la gloriosa Tenochtitlán de hace cinco o más siglos.

En nuestros días, guajolotes y aves proceden de modernísimos e inmensos criaderos ubicados en el Centro y Norte del país. Las recetas de esta sección son al mismo tiempo antiguas por los ingredientes tradicionales que les dan aroma y personalidad, y modernas por los métodos empleados y los criterios dietéticos en que se inspiran.

POLLO EN HOJAS DE AGUACATE

México D. F.

Alicia



Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 a 1 hora y 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Charola de horno, papel aluminio, coladera.

2 pollos grandes ó 16 pichones o codornices; 1 taza de jugo de naranja; 3 cebollas grandes picadas muy finas; 20 hojas de aguacate; 150 gramos de mantequilla, grasa vegetal o aceite; 2 tazas de caldo de pollo; sal y pimienta.

• Se asan 4 hojas de aguacate, cuidando que no se quemen y se trituran con la mano, cuidando también de que no pasen hebras. Se mezcla la cebolla con las hojas trituradas, la grasa, sal y pimienta. Se apartan 6 cucharadas de esta mezcla.

• Se salpimentan los pollos por dentro y por fuera, con mucho cuidado se separa la piel de la carne de la pechuga y se unta con la pasta de cebolla, se rellenan con más pasta, se cierra la pechuga y se juntan las patas.

• El resto de la pasta de cebolla se mezcla con el jugo de naranja. Se forra un molde de horno con las hojas de aguacate, se colocan los pollos previamente untados con la mezcla de cebolla y naranja, se tapan con hojas de aguacate y papel aluminio y se meten a horno caliente durante 45 minutos aproximadamente.

• Se destapa, se vuelve a bañar con su jugo y se deja hasta que dore; se sabe cuando está cocido, pinchando en la parte más gorda del muslo y si el jugo sale rosa pálido y el pollo está dorado se apaga el horno y se deja reposar 10 minutos más.

• Se retiran los pollos de la charola y se dejan en lugar caliente. Se pone al fuego la charola donde se cocinaron los pollos y se recuperan los jugos vertiendo en ella el caldo de pollo y raspando un poco el fondo, siempre y cuando no se hayan quemado los jugos; debe obtenerse un líquido color miel oscuro. Se cuela este jugo, se retira el relleno de cebolla de la cavidad de los pollos y se muele junto con el jugo de los mismos.

• Se pone a fuego suave hasta que quede una salsa tersa. El pollo se parte y se sirve en un plato caliente bañado con esta salsa.

Nota:
Esta receta sirve de base para acompañar otras salsas como el mole de Novia (ver receta). En este caso se sustituye el jugo de naranja por pulque y se debe barnizar varias veces el pollo.

POLLITO RELLENO MOCTEZUMA II

Morelos



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela, sartén, refractario, platón, licuadora.

3 pollos chicos, crudos, limpios, partidos a la mitad y deshuesados totalmente; 1/2 kilo de carne de cerdo molida; 3 huitlacoches, ligeramente aplastados, fritos en dos cucharadas de aceite y sal; 2 ramas de epazote picadas; 1 taza de granos de elote cocidos; 6 hojas de mixiote remojadas, o de papel aluminio de 30 × 30 centímetros; 3 cucharadas de manteca de cerdo; 2 cebollas rebanadas; 15 chiles anchos asados y desvenados; 5 dientes de ajo picados; 1 litro de pulque; 1/2 litro de caldo de pollo; sal a gusto.

• Se hacen 6 bolas con una pasta a base de la carne molida, huitlacoches epazote, sal y granos de elote. Se rellenan los medios pollos y se envuelven con las hojas de mixiote o papel aluminio.

• Se acomodan en un refractario que tendrá como fondo la mitad de las cebollas y de los chiles y los ajos.

• Se meten al horno 25 minutos cubriéndolos con la mitad del pulque, se tapan cuidando que no se sequen y agregando un poco de caldo si es necesario.

• Se acomodan los medios pollos en un platón y se abre la envoltura.

• Lo que queda en el refractario se licúa con los chiles y pulque restantes. Se rectifica la sazón, si es necesario se agrega sal.

• Se cubren los medios pollos con la mezcla y se meten al horno durante 15 minutos.

PAVO EN ADOBO AL CHILE DULCE

México D. F.



Alicia

Comensales: 12 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos más 12 horas de maceración
Tiempo de cocción: 4 horas aproximadamente

Utensilios: Bolsa de plástico grande, pavera o charola de horno honda, papel aluminio, licuadora, sartén.

1 pavo de 4-5 kilos limpio, sin menudencias; 10 chiles anchos desvenados, remojados hasta cubrir; 10 chiles guajillos desvenados, remojados hasta cubrir; 1 cebolla mediana asada, rebanada; 1 cabeza de ajos asada y pelados los dientes; 1 rajita de canela asada; 6 clavos de olor asados; 1 cucharada de orégano asado; 1 taza de ron o brandy; 1/2 taza de vinagre; 1 cucharadita de sal de cocina; 1 cucharadita de pimienta gorda (allspice); 2 kilos de retazos de pollo limpio, sin la grasa; 4 zanahorias partidas en cuatro; 4 ramas de apio; 1 poro partido a lo largo en cuatro; 1 ramillete de hierbas de olor; 4 tazas de caldo de pollo; 200 gramos de mantequilla; 3 cucharadas de jugo de limón; 1 cucharada de concentrado de pollo en polvo; 1 cucharada de pimienta blanca; 8 ramitas de romero fresco; 150 gramos de piloncillo ó 1/2 taza de miel de abeja; 40 cebollitas de cambray con un poco de rabito cocidas 6 minutos; 10 chiles morrones rojos asados, pelados en rajitas (pueden ser de lata); 10 chiles poblanos desvenados, asados, pelados en rajitas; 1 taza de vinagreta sencilla con cilantro (ver receta).

• El día anterior se muelen los chiles anchos y guajillo, el ajo, cebolla, canela, clavos, orégano, la taza de ron, el vinagre, la sal y la pimienta gorda. Con este adobo se unta el pavo bien por dentro, por fuera y entre la piel y la carne de la pechuga. Se mete el pavo adobado en la bolsa de plástico, se cierra bien y se deja toda la noche en el refrigerador.
• Al día siguiente se precalienta el horno a 210 °C. En la pavera se hace una cama con los huesos del pollo, las zanahorias, el apio, el poro y las hierbas de olor.
• Se cierran las piernas al pavo, se dobla la piel del pescuezo hacia atrás y las puntas de los alones se voltean hacia adentro.
• Con un poco de caldo se quita el adobo de la parte exterior del pavo y se reserva. Se unta con una mezcla de mantequilla, jugo de limón, concentrado de pollo y pimienta.
• Se cubren los huesos y verduras con agua ligeramente salpimentada, encima se pone el pavo envuelto en papel aluminio cuidando de poner ramitas de romero entre el papel y el pavo, y se hacen unos pequeños agujeros por la parte lateral para que escurran los jugos del pavo sobre la base de huesos y verduras. Se recomienda hornear los primeros 40 minutos con la pechuga hacia abajo, después se voltea y se deja cubierto 1 hora y 30 minutos más.
• Mientras tanto se prepara la salsa, calentando el adobo y agregando el piloncillo en trocitos hasta que se deshaga.
• Cuando el pavo está cocido y dorado se retira del horno y se baña con la salsa anterior, se regresa al horno hasta que se forme una capa caramelizada procurando que no endurezca.
• A la salsa que quedó se le agregan los jugos del fondo de la pavera previamente colados, se deja a fuego bajo hasta que sazone y tome una consistencia ligera.
• Para presentar se hace una corona con las cebollitas y rajas, se baña con la vinagreta tibia y encima se pone el pavo.

Utensilios: Sartén grande, hilo de cáñamo y aguja.

RELLENO (Opcional):
4 cucharadas de mantequilla; 1 cucharada de aceite; 2 tazas de miga de pan; 300 gramos de zanahorias picadas muy fino; 2 cucharadas de jengibre fresco en rajitas finas (opcional); 300 gramos de jamón picado; 100 gramos de nueces picadas; 5 cucharadas de pasitas remojadas en ron; 3 camotes cocidos; 2 cucharadas de concentrado de pollo; 1 pizca de sal de apio; 1 pizca de sal de ajo; 2 huevos; sal y pimienta.

• Se calienta el aceite con la mantequilla, se fríen ligeramente el pan desbaratado, las zanahorias, el jengibre, el jamón, las nueces, se incorporan las pasitas y el camote hecho puré, se sazona con el concentrado de pollo, sal de apio, sal de ajo y pimienta, se mezcla bien y se retira del fuego.
• Se le incorporan los huevos mezclando bien y con esto se rellena el pavo por las dos cavidades, por el cuello volteando hacia atrás la piel después de rellenar y cosiéndola con hilo de cáñamo, y en la cavidad central, que se cose también. Hay que hornear el pavo con las patas amarradas y los alones vueltos hacia atrás. Para el tiempo de cocción, ver pág. 80.

Notas:
• Se puede hacer con guajolote, pero hay que doblar el tiempo de cocimiento y tener cuidado de que nunca falte agua debajo del ave.
• Si se hace con pollos el tiempo de cocción se reduce a 1 hora si son sin relleno, y 1 hora y 45 minutos si son rellenos.
• Si sobra relleno, se cocina en el sartén y se sirve, bañado con un poco de la salsa del pavo, al llevar éste a la mesa.

POLLO MORELOS

Morelos



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos aproximadamente

Utensilios: Parrilla, cacerolas, platón.

1 pollo tierno limpio y en piezas; 1 kilo de tomates verdes pelados y en trozos chicos; 1 cebolla grande picada; 3 cucharadas de aceite; 3 chiles chipotles en escabeche desvenados y picados; tortillas de maíz; sal a gusto; 300 gramos de papitas de cambray cocidas con sal; 2 cucharadas de cilantro picado.

• Se fríe el pollo y cuando empieza a dorar se añade la cebolla, al empezar ésta a estar transparente, se aumenta el tomate y el chile, se dejan a fuego lento hasta que quede la salsa frita.
• Se agrega el caldo y un poco de sal; y se deja en el fuego hasta que el líquido reduzca a la mitad, se rectifica la sazón.
• Se sirve en su salsa acompañado de las papas y espolvoreado de cilantro.

Los bordados de algodón de las mujeres de los indios Mazahua son una de las maravillas artesanales del Estado de México. En la foto, junto con platones cuadrados de cerámica de Cuernavaca, sirven de fondo para una creación culinaria tan espectacular como exquisita: el clemole de mariscos (ver receta pág. 112).



MOLE DE NOVIA
México D. F.



Alicia

Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla, licuadora, cacerola honda, platón.

2 pollos en hojas de aguacate (ver receta); 1 taza de jerez seco; 8 cucharadas de cebolla picada; 4 dientes de ajo picados; 8 chiles güeros asados, desvenados y picados; 2 cucharadas de jugo de chile chipotle adobado; 4 cucharadas de poro picado; 1 cucharada de semilla de anís; 100 gramos de mantequilla o aceite; 100 gramos de piñones para el mole y 50 gramos para adorno; 100 gramos de almendras peladas; 50 gramos de ajonjolí; 1/2 litro de fondo de ave o caldo de salpimentado; 1/2 litro de pulque curado de coco; 1/2 litro de pulque curado de avena; 2 hojas de aguacate; 50 gramos de chocolate blanco; la salsa del pollo en hojas de aguacate; 100 gramos de coco fresco rallado y ligeramente tostado; 500 gramos de uva sin semilla.

• Se ponen a fuego bajo en jerez, cebolla, ajos, chiles y jugo de chiles, poro, semillas de anís y se deja hervir suave hasta que el jerez se haya consumido; se agrega la mantequilla, 100 gramos de piñones, almendras y ajonjolí.
• Se fríe ligeramente sin dejar que tome color, se añade el caldo y se deja hervir a fuego suave 10 minutos, se deja enfriar y se muele en la licuadora, se reserva.
• Se ponen en una cacerola honda los pulques con las hojas de aguacate, cuando haya reducido a la mitad se agrega lo molido anteriormente junto con el chocolate y se deja a fuego lento hasta que se espese y el chocolate esté derretido.
• Al final y batiendo siempre, se añade el jugo colado y desgrasado que se recuperó del asado de pollo en aguacate. Se rectifica la sazón.
• Se pone en el fondo del plato el mole, encima la pieza de pollo, se adorna con el coco rallado y piñones ligeramente tostados, alrededor se ponen las uvas.

Nota:
Si no se encuentran los pulques curados se pueden sustituir por pulque natural o pulque curado de lata, de coco y guayaba. Cambia ligeramente el sabor, pero también queda muy bueno. A falta de pulque, se puede usar 1/2 litro de vino blanco abocado y 1/2 litro de leche de coco.

NOPALES AL VAPOR CON MENUDENCIAS DE POLLO
Estado de México



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente; en olla express 8 minutos

Utensilios: Vaporera u olla de presión, sartén.

20 piezas de nopales picados crudos; 1/2 kilo de hígados de pollo limpios picados; 1/4 de mollejas limpias picadas; 24 hojitas epazote (12 picadas, 12 para adornar); venas de chile o chile verde picado a gusto; 6 cucharadas de cebolla picada muy fina; 4 cucharadas de aceite; sal a gusto; 4 hojas de plátano asadas o papel aluminio.

• Se cortan las hojas de plátano o el papel aluminio en rectángulos de 15 × 20 centímetros aproximadamente. Se reservan.
• En el aceite se fríen la cebolla y los nopales junto con las menudencias de pollo, el epazote picado y las venas de chile o chile verde, se le pone sal a gusto.
• En el centro de cada hoja de plátano o papel aluminio se colocan 4 cucharadas de una o dos hojas de epazote de relleno y se cierra como tamal.
• Se ponen a la vaporera, cubriendo la parte inferior de la misma con hojas, se dejan durante 30 minutos aproximadamente. Si se usa olla de presión, también sobre rejilla cubierta de hojas se dejan 8 minutos.

MOLE ROSA DE TAXCO
Guerrero

(ver foto pág. 163)



Alicia

Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla, licuadora, cacerola honda, platón de horno, cazuela o platón extendido, hilo de cáñamo.

4 pollos chicos, en piezas, separando pechugas, muslos y piernas de los retazos; 1 litro de pulque curado de tuna; 8 hojas de hierba santa; 1 cucharada de semilla de anís; 3 cucharadas de jugo de chile chipotle adobado; 2 betabeles; 1 cebolla grande asada; 1 cebolla grande picada; 1 cabeza de ajo asada; 1 raja de canela grande; 8 clavos de olor; 1 pizca de cominos; 2 tazas de granos de elote; 6 chiles chipotles adobados; 200 gramos de mantequilla; 1 taza de mezcal; 3 cucharadas de cebolla picada; 2 cucharadas de ajo picado; sal y pimienta; 100 gramos de piñones de preferencia rosas y 50 gramos para adornar ó 100 gramos de cacahuate blanco y 50 gramos de cacahuates salteados en 2 cucharadas de aceite con 2 cucharadas de pimentón; 100 gramos de almendras peladas; 100 gramos de ajonjolí; 100 gramos de chocolate blanco; 1 ramillete de hierbas de olor.

Caldo:
• Se ponen al fuego en una olla los retazos de pollo, el pulque, 2 hojas de hierba santa, 1 cebolla asada, el ajo, los betabeles partidos en 4, la canela y el anís; una vez que suelte el hervor, se deja a fuego lento 60 minutos. Se cuela y se reserva.

Relleno de pollo:
• Se mezcla la cebolla grande picada con el ajo picado, los granos de elote, 2 ó 3 chiles chipotles picados y un poco de mantequilla y se sazona con sal y pimienta.

• Se deshuesan las pechugas, muslos y piernas y se rellenan con esta pasta, cerrando con la piel e hilo de cáñamo.
• Se engrasa muy bien con mantequilla un platón de horno, se cubre con 6 hojas de hierba santa, se ponen unos trocitos más de mantequilla y encima se colocan las piezas de pollo, procurando darles su forma original; se le ponen por encima unos trocitos más de mantequilla, sal y pimienta blanca, se cubre con más hojas de hierba santa y se mete a horno caliente durante 30 minutos.
• Se quitan las hojas superiores y se deja en el horno 15 minutos más hasta que quede dorado por encima. Se reserva.

El mole:
• Se pone al fuego hasta reducir las 3 cucharadas de cebolla junto con el ajo picado y el mezcal hasta que tome consistencia de mermelada, es decir hasta que esté transparente o acitronada.
• Se saltean en 1 cucharada de mantequilla las semillas (almendras, piñones o cacahuates, ajonjolí), se agrega la reducción de cebollas y ajo y un poco del caldo del pulque junto con el ramillete de hierbas de olor, clavos de olor y comino.
• Se deja al fuego 8 minutos y se muele muy bien con el caldo necesario el jugo de chipotles y 2 ó 3 chiles chipotles y el chocolate en trocitos.
• Se vuelve al fuego añadiendo el resto de caldo de pulque y se deja a fuego muy bajo hasta que tome la consistencia de un mole ligero. Se rectifica la sazón y se reserva.
• Se escurre con mucho cuidado el jugo del pollo, se cuela y se incorpora este jugo al mole.

Presentación:
El mole bien caliente se extiende en una cazuela, se colocan encima las piezas de pollo y se adornan con los piñones o cacahuates coloreados.

Nota:
Los chiles se manejan al gusto de cada uno.

CODORNICES EN NIDO

México, D. F.

(ver foto pág. 119)



Alicia

Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos más 3 horas marinado
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, licuadora, sartén grande, 8 platos trinche.

16 codornices limpias, cuidando que no tengan cañones (éstos se quitan con unas pinzas de cejas, después de pasar las aves por el fuego); los higaditos de las codornices; 3 chiles pasillas desvenados, remojados en 8 cucharadas de agua hirviendo; 4 cucharadas de salsa de soya; 3 dientes de ajo asados; 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado fino; 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón; 1 pizca de canela; 2 cucharadas de jugo de limón; 1 taza de caldo de ave; sal y pimienta; 4 cucharadas de aceite; 800 gramos de ejotes, de preferencia largos (chinos), cocidos al dente, salpimentados; 4 cucharadas de mantequilla; 2 cucharadas de aceite; 20 champiñones blancos rebanados finos; 6 zanahorias en juliana cocidas al dente, salpimentadas.

• Los higaditos se salpimentan y se saltean, sólo hasta que cambien de color, en una cucharada de aceite, se reservan.
• Se muelen en la licuadora chiles, ajos, canela, soya, 3 cucharadas de aceite, se incorpora el jengibre, la ralladura y el jugo de limón.
• Se dejan las codornices en esta marinada un mínimo de 3 horas.
• Se calienta la mantequilla con las dos cucharadas de aceite, se retiran las codornices de la marinada y se fríen hasta dorar, se incorpora el jerez, se deja a fuego bajo durante 5 minutos y se retiran las codornices.
• En la misma sartén donde se frieron las codornices, se fríe y sazona la salsa durante 15 minutos aproximadamente.
• Al momento de servir se calientan las codornices en esta misma salsa.
• Se calientan los platos, en el centro se pone una mancha de salsa, se hace el nido con los ejotes, encima se colocan las codornices, se bañan con un poquito de salsa, se adorna el plato con champiñones rebanados y rajitas de zanahoria.
• La salsa restante se lleva muy caliente a la mesa.



Fondo blanco de ave

Este es el más versátil de los fondos, y sirve para preparar salsas, sopas, guisos y gelatinas. Se hace hirviendo con una taza de vino un kilo de huacales y menudencias de ave, 12 patas de pollo limpias, 100 gramos de zanahorias, un poro y una ramita de apio. Cuando el vino ha evaporado, se agrega 2 litros de agua fría, un ramillete de hierbas aromáticas, una cebolla mediana claveteada con 3 clavos de olor, una cabeza de ajo asada y una raja de canela. Se deja a fuego suave espumando de continuo durante 3 horas; se cuela y se deja enfriar. Al momento de usar, se le quita la grasa (que puede usarse para huevos, sopas, etc.).
Se conserva en refrigerador 8 días, o tres meses en congelador.

Las carnes de puerco y de vacunos fueron, junto con el vino, lo que más extrañaron los primeros españoles que llegaron a México. Vacas, toros y cerdos estuvieron entre los primeros artículos importados de la Madre Patria y se multiplicaron rápidamente. En 1538, en una gran fiesta a la cual asistieron tanto Hernán Cortés como el Virrey Antonio de Mendoza, se cocinaron «novillos asados enteros llenos de dentro de pollos y gallinas y codornices y palomas y tocino» para solaz y regocijo de «los mozos de espuelas y mulatos e indios», según relata Bernal Díaz del Castillo.

En la actualidad, las carnes son excelentes en México.

Las recetas de esta sección no son convencionales. El gran intérprete de las obras de Shakespeare, David Garrick (1717-1779) dijo una vez que «Dios hizo la carne y el diablo hizo los cocineros». Quizá tenía razón, en el sentido de que una de las maneras mejores de comer carne es la más sencilla: asada. (Y así la preparan, estupenda, en todo México.) Pero si Garrick hubiera probado estos platos, en los cuales la carne es uno de los componentes (y no siempre el principal) de armonías culinarias típicamente mexicanas, habría rectificado su perentorio juicio acerca de los cocineros.

BARBACOA DE CONEJO



Alicia

Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 3 horas y 30 minutos
Tiempo de cocción: 2 horas (45 minutos en olla de presión)

Utensilios: Olla de barro con tapa u olla de presión.

2 conejos en piezas; 8 chiles anchos; 8 chiles guajillos; 1 cebolla; 10 dientes de ajo; 2 litros de pulque; 1/2 taza de mezcal; 1/4 cucharadita de comino en polvo; 1 cucharada de sal gruesa; 250 gramos de chícharos de cambray; hojas de aguacate; 250 gramos de zanahorias en cuadritos.

- Se asan ligeramente los chiles y se desvenan; los ajos y las cebollas también se asan; se muelen en la licuadora los chiles, ajos, cebollas, sal, comino, 1/2 litro de pulque y el mezcal y con esta salsa se marina el conejo durante 3 horas.
- Se pone en el fondo de la cazuela los chícharos y zanahorias, después hojas de aguacate alternando con piezas de conejo, se baña todo con la mitad de su salsa y el resto de pulque y mezcal. Se cubre con más hojas y se pone al fuego. Si es en olla de presión por 45 minutos, si es en olla de barro, ésta se tapa muy bien poniéndole masa alrededor para que selle la tapa y se deja de 1 hora y 30 minutos a 2 horas.
- Una vez que está cocido el conejo, se pasan las hojas al fondo de otra cazuela, se ponen las piezas de conejo con un poco de su salsa, se baña y se mantiene caliente.
- Se cuela el caldo, quitando las hojas de aguacate y el exceso de grasa, se vuelven al caldo los chícharos y zanahorias, se rectifica la sazón y se sirve en jarritos.
- La salsa se fríe en muy poco aceite y al momento de servir se desmorona encima queso añejo y se espolvorea con un poco de orégano fresco.
- Se pone una hoja de aguacate en cada plato, encima la pieza de conejo, a un lado frijoles refritos y del otro lado arroz blanco.
- La salsa se presenta en cazuelitas por separado, junto con platitos con rebanadas de limón.

CHICHARRÓN EN SALSA VERDE

México D. F.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos

Utensilios: Molcajete o licuadora, olla de barro.

1/4 kilo de chicharrón delgado en pedazos de 3 × 3 centímetros aproximadamente; 1/2 kilo de tomates verdes; 5 chiles serranos verdes, sin el rabito (si no se quiere picante se desvenan); 1 cebolla mediana; 3 dientes de ajo; 24 ramitas de cilantro con sus hojas, 20 hojas más para adornar; 1 cucharada de aceite o manteca.

- Se ponen a hervir los tomates con cáscara y todo con la cebolla, ajos y chiles con agua sólo hasta cubrir, 15 minutos aproximadamente.
- Se pelan los tomates y se muelen con el agua donde se cocieron junto con la cebolla, ajos, chiles y ramitas de cilantro.
- En la cazuela se calienta la grasa y se fríe la salsa durante 5 minutos y se agregan los pedazos de chicharrón, se deja cocinar 10 minutos más. Si la salsa se espesa se puede rebajar con un poco de agua o caldo de pollo. Se adorna con hojas de cilantro. Como el chicharrón suele ser salado no se le pone sal hasta rectificar el guiso al final de su cocción. Si la salsa se siente muy ácida se le pone un poco de azúcar.

Nota:
Para hacer el chicharrón en salsa roja se sustituyen los tomates verdes por jitomate y el chile verde con 1 ó 2 chiles chipotles adobados.

Codornices en nido (ver receta pág. 117) y Barbacoa de conejo: la marinada robustece los aromas de las salsas y suaviza la textura de las carnes.



MIGAS DE MORELOS
Morelos

Receta que obviamente procede de Extremadura, patria de conquistadores.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Cacerolas, comal o plancha, platos hondos.

2 bolillos fríos remojados 10 minutos en agua; 3 dientes de ajo; 200 gramos de longaniza en trozos; 6 tazas de caldo de res; 1 huevo batido; 1 chile ancho asado y desvenado; 1/4 kilo de queso añejo rallado; 3 cucharadas de orégano desmenuzado; aceite; sal a gusto.

* Se fríen los ajos con la longaniza; se agrega al caldo.
* Cuando hierva, se añaden pan, huevo y chile, dejando que hierva a fuego lento 20 minutos.
* Se espolvorea al servirse con queso y orégano. Se sirve como sopa.

FILETE CON HONGOS SILVESTRES
Estado de México



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Plancha o sartén grande, anafre o parrilla de carbón, papel absorbente y 6 platos previamente calentados.

6 medallones de filete de 200 gramos cada uno; 1 kilo de hongos de temporada (morillas, setas, duraznillos, clavitos, etc.); 100 gramos de mantequilla; 6 tortillas; 1 taza de aceite; sal y pimienta a gusto; 4 dientes de ajo picados muy finos; 4 cucharadas de epazote picado; 6 chiles verdes serranos picados (opcional).

* Se limpian los hongos. Se fríen en la mantequilla con el ajo, epazote, chiles y un poco de sal.
* Se asan los filetes al carbón, se salpimentan.
* Se fríen las tortillas en un poco de aceite y se secan con papel absorbente.
* Se pone un filete en cada plato y la tortilla con los hongos al lado.

Nota:
Se puede hacer con tortillas recién hechas del comal, si se quiere evitar freírlas.



CAZUELA DE CARNITAS "EL BAJÍO"
México D. F.

En el restaurante El Bajío de Atzcapotzalco (México, D.F.) la propietaria Carmen Ramírez prepara carnitas utilizando cada día un cerdo de aproximadamente 150 kilos, en grandes cazos de cobre. Las carnitas deben comerse recién hechas, no admiten recalentado porque cambian de textura y sabor. Para aprovechar los sobrantes de carnitas, doña Carmen ha inventado esta receta genial y deliciosa.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos

Utensilios: Cazuela de barro, cuchara de madera.

1 kilo de carnitas surtidas de maciza, costilla, oreja, etc. (ver pág. 133); 1/2 kilo de jitomate pelado, sin semilla, picado; 3 chiles verdes jalapeños rebanados finos; 3 chiles serranos rebanados; 6 cucharadas de cebolla picada; 1/4 kilo de tocino en cuadritos; 1 cerveza; 1 taza de tequila blanco; 3 cucharadas de manteca de cerdo; sal y pimienta.

* Se pone a calentar la manteca y se fríen cebolla, chiles, tocino y las carnitas, se salpimenta.
* Cuando todo está ligeramente dorado se agrega la cerveza y el tequila, se tapa y se deja a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente, se rectifican sal y pimienta.
* Se sirven muy calientes en la misma cazuela, se acompañan de tortillas muy calientes y frijoles refritos.

FILETE AL CHILMOLE
México, D. F.



Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Licuadora, charola de horno, plato de presentación, papel aluminio.

6 cucharadas de chilmole (ver pág. 200); 8 cucharadas de aceite; 2 tazas de caldo de pollo o ternera; 6 dientes de ajo asados; 1 cucharadita de sal; 2 kilos de filete; 4 hojas de plátano asadas.

* Se muelen en la licuadora el chilmole, ajos y aceite.
* Con parte de este adobo se unta muy bien la carne unas horas antes de cocinarse, se reserva el resto del adobo para la salsa.
* Se calienta el horno al máximo y cuando está bien caliente se mete la carne 15 minutos, o hasta que se vea que el adobo empieza a desprenderse. (Se puede hacer en plancha muy caliente.)

• Se saca del horno y se vuelve a bañar con su mismo adobo, se envuelve con papel aluminio y se vuelve a meter al horno 30 minutos más. Con este tiempo de cocimiento la carne queda roja, si se prefiere más cocida se deja 10 minutos más en el horno. Se retira del horno y se deja reposar 15 minutos antes de rebanarla.
• Se puede preparar con anticipación y se rebana en frío como cualquier roast beef o filete.
• Para servirlo caliente se pone al fuego una sartén ligeramente engrasada y se da una vuelta rápida al trozo de carne antes de rebanarlo.

Salsa para servir:
El resto del adobo se pone en una sartén con el caldo hasta que se suelte, se cuela y se vuelve al fuego. Se rectifica la sazón.

SESOS REBOZADOS
Estado de México



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos

Utensilios: Cacerolita, batidora, sartén, platón, licuadora.

1 kilogramo de sesos limpios; 1/2 cucharadita de orégano; 250 gramos de manteca; 3 huevos; 1 cucharada de harina; 6 jitomates asados, pelados y sin semilla; 1 chile morrón; 1 cebolla blanca; vinagre; sal; pimienta molida.

• Se ponen a cocer los sesos en un poco de agua con sal y orégano. Cuando estén fríos se rebanan y se marinan en vinagre con pimienta y sal.
• Se baten las claras a punto de turrón, se les añaden las yemas, harina, un poco de sal y pimienta.
• Se calienta un poco de manteca en una sartén. Se pasan las rebanadas de seso por el huevo, se fríen en la manteca y se voltean, deben quedar doraditas. Se acomodan en un platón.
• Se prepara una salsa licuando los jitomates, cebolla y pimiento. Se fríe hasta que quede espesa.
• Se sirve el seso rebozado sobre hojas de lechuga y se baña con la salsa.

ALBÓNDIGAS CON CHICHARRÓN
Estado de México



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Recipiente hondo, cacerola.

150 gramos de chicharrón delgado; 750 gramos de carne molida de res; 2 huevos crudos; 4 cucharadas de cilantro picado; 3 dientes de ajo picados; 2 cucharadas de cebolla picada; pimienta; 4 jitomantes grandes asados, pelados y sin semilla; 4 chiles jalapeños; 2 cucharadas de aceite o manteca; 2 tazas de agua; sal.

• Se tritura muy bien el chicharrón, se le pasa un rodillo por encima. Se mezcla con la carne, los huevos, el cilantro, el ajo, la cebolla y se sazona con la pimienta.
• Con las manos húmedas se forman las albóndigas y se dejan reposar 15 minutos.
• Mientras, se pican los jitomates, los chiles se limpian y se cortan en rajas y se fríen juntos en el aceite caliente, se agrega el agua.
• Cuando hierva el caldillo, se añaden las albóndigas y se dejan cocer durante 20 minutos más a fuego lento.

MOLE ESTILO MORELOS
Morelos



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 2 a 2 horas y 30 minutos

Utensilios: Olla, molcajete o licuadora, comal o plancha.

1/2 kilo de carne de cerdo en trozos; 1/2 kilo de carne de carnero en trozos; 1/2 kilo de carne de ternera en trozos; 1/2 kilo de cecina en tiras; 5 chiles pasillas tostados, desvenados y remojados; 10 chiles anchos tostados, desvenados y remojados; 5 chiles mulatos tostados, desvenados y remojados; 1/2 kilo de tomates verdes; 2 cucharadas de semilla de chile tostadas; 2 cebollas; 6 dientes de ajo; 10 tunas joconoxtles (rosadas) peladas y cortadas en tiras gruesas; 1 rama de epazote; 100 gramos de masa de maíz; sal a gusto.

Las joconoxtles son una clase de tunas ácidas.

• La carne y la cecina se ponen a cocer en una olla donde el agua las cubra de 6 a 8 centímetros.
• Cuando han hervido una hora se les agregan chiles molidos con tomates, semillas, cebollas, ajos, joconoxtles y epazote.
• La masa se disuelve en un poco de caldo de la misma carne y se agrega a la olla, se sazona con sal y se deja hervir a fuego lento hasta que esté cocido.



LOMO DE CERDO CON CIRUELAS

Estado de México

Alicia



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 30 minutos a 2 horas

Utensilios: Refractario, cacerola, platón, molcajete o licuadora.

750 gramos de lomo de cerdo; 1 diente de ajo molido; 1 cebolla molida; 1 limón; 2 cucharadas de aceite de oliva; 1 taza de azúcar; 1 taza de agua; 24 ciruelas maduras; 3 pizcas de pimienta; mantequilla sin sal; sal a gusto.

- Se unta el lomo con ajo, cebolla, jugo de medio limón, sal, pimienta. Se deja reposar una hora.
- Se coloca la carne en un refractario previamente untado de mantequilla y se baña con aceite.
- Se deja aproximadamente una hora en el horno a 230 °C, hasta que quede suave.
- Se derrite azúcar en agua a fuego lento. Cuando hierva se añade el jugo de medio limón.
- Se agregan las ciruelas para que se cuezan.
- Se sirve el lomo adornado con ciruelas y bañado con el almíbar.

CECINA YECAPIXTLA

Morelos



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos

Utensilios: Cacerolas, comal o plancha, platón, licuadora o molcajete.

700 gramos de cecina; 2 zanahorias rebanadas; 3 cebollas de rabo (2 en rebanadas); 1 diente de ajo picado; 1 limón; 1 hoja de laurel; 2 cucharadas de manteca; 2 chiles anchos asados y desvenados; 500 gramos de jitomates asados, pelados y sin semilla; 250 gramos de pan remojado; 1 rama de perejil; 3 hojas de epazote; 500 gramos de papas cocidas con sal y partidas en cuadros; 1 pizca de pimienta; sal a gusto.

- Se hierven en una cacerola la cecina, zanahorias, una cebolla, ajo, limón y laurel. El agua debe cubrirlo todo.
- Cuando la cecina está suave se escurre y se corta en trozos. Se aparta el caldillo.
- En otro recipiente se pone manteca y se fríen las cebollas rebanadas, chiles molidos, jitomates, pan, parejil y epazote. Cuando esto espesa se ponen dos tazas de caldillo, sal, pimienta y jugo de limón. Se deja hervir unos minutos.
- Se agregan cecina, papas, zanahorias, cebolla, dejándose hervir 2 minutos.

HOMENAJE A SAN JUAN

México D. F.

Alicia

San Juan es el mercado mejor abastecido de la capital y merece sin duda un homenaje culinario. Lo más importante de esta receta es la colocación de los diversos ingredientes en el platón de servicio: hay que manejarlos con cuidado, guiándose por la fotografía y usando la imaginación.



Comensales: 2 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Sartén para saltear pequeña y honda, platón de lujo, salsera, palillos, licuadora.

2 buñuelos (ver receta) en forma de pulsera gruesa espolvoreados con azúcar, una pizca de sal y canela; 1/2 kilo de ejote verde largo chino, limpio y cocido como verdura (20 minutos aproximadamente); 1/2 kilo de hongos silvestres como yemitas y champiñones que se pueden comer crudos o ligeramente salteados; 2 calabacitas largas rebanadas finas crudas; 4 salchichas crudas tipo catalán; 2 muslos de pollo; 8 ramitas de perejil mezcladas con orégano; 1 diente de ajo machacado; 2 tazas de aceite; sal y pimienta; 1/2 taza de cerveza; 1 taza de mayonesa hecha en casa; 2 pimientos rojos ó 2 chiles anchos limpios; 1 taza de crema dulce.

- Con mucho cuidado se le quita el hueso a los muslos, se rellenan de hojitas de perejil y orégano, se salpimentan y con su misma piel se envuelven formando un rollito.
- Se dora en el aceite un diente de ajo; se retira y se fríen los muslitos, cuidando de controlar el calor retirando de vez en cuando la sartén para que no se quemen, cuando están dorados y cocidos se retiran, se ponen sobre el papel estraza.
- En el mismo aceite se fríen las 4 salchichas pinchándolas antes con un tenedor, se retiran, se escurren.
- Se ponen los hongos que se vayan a freír ya sea rebanados o enteros en una coladera que quepa en la sartén, se van apenas pasando por el aceite en punto de fritura, es decir, se meten con la coladera y se retiran de inmediato, se salpimentan.
- Se pone en la licuadora la crema con el pimiento rojo o chile ancho junto con la mayonesa y la cerveza. Se rectifican sal y pimienta, debe de quedar una salsa muy fina.
- Se ponen las pulseras a los lados, por dentro con los ejotes chinos largos se hacen unos lazos, de los que deben salir los hongos y las calabacitas, dos salchichas de cada lado y en medio los muslitos, se pone una mancha de salsa en el centro y se adorna con más hongos. Se sirve a la temperatura ambiente.
- Se lleva a la mesa la salsera con el resto de la salsa.
- Se acompaña con una ensalada verde con flores de calabaza que se sazona al servirse con una vinagreta sencilla (ver pág. 108).

Nota:
Las pulseras pueden hacerse de hojaldre o de buñuelo (ver pág. 177).

Homenaje a San Juan.



POSTRES

El dulce —escribe Roland Barthes— es una institución, un tiempo, una categoría del mundo.
La importancia sicosociológica del azúcar en México merecería un profundo estudio. En tiempos prehispánicos, el consumo de miel y aguamiel (la dulce savia del maguey) poseía connotaciones religiosas. En tiempos de la Colonia, las industriosas monjitas alternaban sus devociones con la preparación de maravillosos manjares de recetas secretas. En el siglo XIX, cuando el azúcar llegó a ser abundante y barato, la imaginación popular creó una infinita variedad de dulces, panes y golosinas y les atribuyó nombres poéticos y graciosos. Los panes de muertos son dulces y el número de calaveras de azúcar decoradas con flores y nombres que se venden cada año llega a los 9 millones.
En esta sección no consignamos las recetas de los dulces populares que hacen del sector respectivo de todos los mercados un espectáculo deslumbrante y fascinador. Algunas de ellas aparecen en otros capítulos del libro. Aquí hemos dado la preferencia a preparaciones que utilizan las multicolores y perfumadas frutas que se ofrecen en los mismos mercados en extraordinaria abundancia.

NOPALITOS EN ALMÍBAR
México D. F. (Milpa Alta)



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola de cobre, molde para galletas, coladera.

8 nopalitos tiernos; 100 gramos de azúcar o piloncillo o miel de maguey o miel de abeja; 1 pizca de tequesquite o bicarbonato; 2 hojas de higuera.

- Se cortan los nopalitos con un molde galleta redondo u ovalado. Se ponen en una coladera y se dejan bajo el chorro de agua fría por unos minutos.
- Se hace una miel ligera con agua y azúcar (también puede utilizar piloncillo o miel, ya sea de abeja o maguey). En esta miel se hierven los nopales cortados, con el tequesquite o bicarbonato y con 2 hojas de higuera por 15 minutos aproximadamente.
- Estos nopalitos se pueden servir como postre y también son riquísimos en ensalada, mezclados con otras verduras y poniendo un poco de la miel en la vinagreta.

PANQUÉ DE FRUTAS
México, D. F.



20-24 rebanadas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Dos moldes de panqué rectangulares de 20 centímetros, batidora, cernidor, manta de cielo, papel aluminio.

2 tazas de nuez picada; 1 taza de cerezas rojas cortadas en cuatro; 2 tazas de pasas clarns; 1 taza de ron; 3 1/2 tazas de harina cernida; 1 1/2 cucharadas de polvo de hornear; 1/2 cucharada de sal; 1 cucharadita de nuez moscada; 1 1/2 tazas de mantequilla; 2 tazas de azúcar; 1 cucharadita de vainilla; 7 huevos; 200 gramos de fruta confitada.

- Precalentar el horno a 210 °C, engrasar y enharinar los moldes. Se mezclan las nueces, cerezas, pasas con 1/2 taza de ron, hasta que el líquido se haya absorbido.
- Se ciernen los ingredientes secos.
- En la batidora se acrema mantequilla, azúcar y vainilla, se agregan los huevos uno por uno, batiendo bien después de cada huevo; se agrega la harina a velocidad baja y se incorporan las frutas.
- Se pone en los moldes preparados y se hornea por 1 hora y 20 minutos. Se saca del horno hasta que se enfríe. Se adorna a gusto con frutas confitadas.
- Ya frío se envuelve con manta de cielo y se rocía con 1/2 taza de ron; ya envuelto con tela de cielo se pone aluminio. Se refrigera por varios días (pueden ser varias semanas).
- Para servir se saca del refrigerador con anticipación y se rebana a temperatura ambiente.

PAN DE PULQUE
Estado de México



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 25 a 30 minutos

Utensilios: Batidora, molde pastelero. Precalentar el horno a 220 °C.

7 huevos, separando yemas y claras; 1/2 taza de pulque; 250 gramos de azúcar; 1/2 kilo de harina, cernida 3 veces; 325 gramos de mantequilla derretida y fría; 1 cucharada de levadura para pan en polvo.

- Las claras se baten con pulque de 5 a 8 minutos.
- Se agregan poco a poco yemas, azúcar, harina, mantequilla y levadura, sin dejar de batir hasta que quede bien mezclado.
- La mezcla se vierte en el molde engrasado y enharinado previamente.
- Se mete al horno, a 220 °C, de 25 a 30 minutos.
- Se sirve cuando ha enfriado.

FLORES Y FRUTAS ESCARCHADAS
México D. F.



Tiempo de preparación: 30 minutos

Utensilios: Dos recipientes, tenedor, papel absorbente o rejilla.

1 ramo pequeño de violetas o 1 racimo de uvas o 10-12 fresas; 1 clara de huevo; 100 gramos de azúcar.

* Se limpian las flores con mucho cuidado.
* Se pone el azúcar en un recipiente y la clara en otro, batiendo ésta con un tenedor.
* Se toman las flores por el tallo y se cubren con la clara de huevo, ya sea metiéndolas en el recipiente o pintándolas con un pincel.
* Se deja escurrir la clara que no se haya adherido y luego se mete la flor en el azúcar hasta que quede totalmente cubierta.
* Se ponen a secar las flores en un trozo de papel o en una rejilla.
* Si se hace con uvas éstas se pasan por la clara en racimos y después se meten en el azúcar hasta que queden cubiertas. Las fresas se preparan de una en una de la misma manera que las anteriores.

BUÑUELOS DE MARIPOSAS
México D. F.

Alicia



24 mariposas de 28 x 28 centímetros aproximadamente
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos aproximadamente

Utensilios: Sartén grande de fondo grueso, tijeras, rodillo, un pliego de papel cartulina, lápiz o cortadores de galletas, coladera.

1 kilo de harina más 1 taza para extender la pasta; 25 yemas; 1 cucharada de tequesquite hecho polvo o cremor tártaro; 1 taza de licor de anís aproximadamente (se va poniendo según lo necesite la pasta); 3/4 de litro de aceite; 8 cucharadas de azúcar; 1 cucharada de canela; 1/2 cucharada de semillas de anís.

* Se hace una fuente con la harina; en medio se ponen las yemas y el tequesquite. Se mezcla todo batiendo con la mano. El anís se va poniendo poco a poco hasta que quede una pasta suave. Se hace una bola.
* Se hace un molde con la forma de mariposa en el papel cartoncillo (ver foto).
* Se va extendiendo la masa poco a poco de modo que se puedan ir preparando mariposas de cuatro en cuatro. Se calienta el aceite en la sartén y se fríen las mariposas de una en una, deben quedar doradas. Conforme se vayan sacando se colocan sobre papel estraza.
* Se muelen en la licuadora el azúcar, canela y semilla de anís, se espolvorea esta mezcla con la ayuda de la coladera sobre las mariposas. Se sirve con salsa de chocolate o con frutas y sus salsas.

ESPUMA DE GUANÁBANA CON SALSA DE CHOCOLATE
México, D. F.



Alicia

Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos

Utensilios: Recipiente para batir, batidora, moldes individuales engrasados, recipiente para baño María, espátula de madera, sartén.

4 tazas de pulpa de guanábana limpia sin semillas; 200 gramos de azúcar glass; 1 taza de crema para batir; 4 cucharadas de grenetina.

PARA LA SALSA:

100 gramos de chocolate semiamargo; 4 fresas grandes; 8 hojitas de menta; 6 1/2 cucharadas de leche; 2 cucharadas de crema espesa; 5 cucharadas de azúcar; 1 cucharada de mantequilla.

* Se bate la crema con el azúcar a punto de chantilly.
* Se rehidrata la grenetina con un poco de agua y se disuelve al baño María con 1/2 taza de agua más hasta que quede transparente.
* Con cuidado se incorpora la pulpa de fruta con la grenetina y luego se envuelve con la crema.
* Se coloca en los moldes no muy llenos y se mete al refrigerador un mínimo de 6 horas.

Para la salsa:
* En el recipiente del baño María se derrite el chocolate.
* Se pone la leche hasta que suelte un hervor, se agrega la crema y cuando vuelva a soltar el hervor se retira del fuego.
* A la leche y crema calientes se incorporan el chocolate derretido, el azúcar y la mantequilla, se bate con espátula de madera hasta que quede todo bien mezclado. Se regresa al fuego hasta que hierva 2 segundos.
* Se pone a enfriar. Para servir se pone un poco de salsa en la base del plato y se desmolda la mousse encima, se adorna con media fresa y una hojita de menta.

Nota:
En lugar de guanábana, este postre se puede hacer con plátano, guayaba u otra fruta cuya pulpa sea cremosa y consistente.



La gran variedad de frutas inspira estos postres, ligeros y hermosos: sopas de frutas (ver receta pág. 128), pulsera de buñuelo (ver receta pág. 177) con frutas escarchadas (ver receta pág. 125).

GUAYABAS RELLENAS AL VINO
México D. F.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora y 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola gruesa esmaltada, platón, tamiz.

16 guayabas grandes no muy maduras, peladas, partidas a la mitad; 6 perones ligeramente verdes; 2 tazas de azúcar; 1 botella de vino blanco dulce; 1 cucharadita de vainilla; 80 gramos de nuez o almendra sin pelar fileteadas.

* Con cuidado se le quitan las semillas a las guayabas, se reservan las semillas.
* Se ponen a cocer los cascos de guayaba con 3/4 partes del vino, a los 15 minutos de haber soltado el hervor se le agrega taza y media de azúcar, se dejan al fuego hasta que tomen punto de conserva ligera, 35 minutos aproximadamente.
* Se retiran los cascos y se acomodan en un platón, se reserva el almíbar.
* Se pelan los perones y se ponen a cocer en el resto del vino con las semillas de la guayaba el almíbar de éstas y una taza de agua, se agrega el resto del azúcar y la vainilla se deja al fuego 45 minutos aproximadamente.
* Se cuela y si no está suficientemente espesa se regresa al fuego hasta obtener un puré muy ligero.
* Con este puré se bañan las guayabas y en el centro de cada una se ponen la nuez o almendra fileteada o una mezcla de las dos.

TARTA DE FRUTA
México, D. F. *(ver foto pág. 127)*



Comensales: 12-16 personas (dos tartas)
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos

Utensilios: Mesa para amasar, papel encerado, dos moldes para tarta de 20 cm. de diámetro, cacerola esmaltada, batidor de globo o batidor eléctrico, refractario, brocha pastelera.

300 gramos de harina; 2 huevos; 4 cucharadas de azúcar; 1 pizca de sal; 150 gramos de mantequilla; 1 cucharadita de vainilla; 1/3 taza de azúcar granulada; 3 yemas de huevo; 2 cucharadas de harina o maizena; 800 gramos de fruta fresca cortada artísticamente; 8 cucharadas de mermelada de durazno.

* Para la pasta se pone la harina en una mesa para amasar; se hace un hoyo en el centro, se ponen los huevos con el azúcar y la sal.
* Con las puntas de los dedos, poco a poco se incorporan los huevos. Se añade la mantequilla y se continúa amasando. Se añade un poco más de harina para que la mezcla quede consistente; no se trabaje esta masa demasiado, debe quedar harinosa.
* Se envuelve la mezcla y se refrigera. Sobre la tabla se extiende con el rodillo. Con la masa se forran los moldes y se recubren con papel encerado. Se llenan los recipientes con frijoles crudos para impedir que las tartas se deformen. Se hornea 20 minutos a 200 °C. Se reservan.
* Se calienta la leche con la vainilla en una cacerola esmaltada hasta que hierva. Se tapa y se mantiene caliente.
* Se bate el azúcar y las yemas usando batidor de globo o batidora eléctrica. Se añade la harina o la maizena poco a poco. Se añade la leche caliente batiendo constantemente. Se regresa esta mezcla al fuego, hasta que hierva, moviendo la mezcla continuamente para evitar que se pegue. Se deja hervir 1 minuto mientras se mueve vigorosamente. Inmediatamente después se pasa esta mezcla a un refractario y en la superficie se le ponen pedacitos de mantequilla para evitar que se forme una nata. Se deja una hora en el refrigerador.
* Se reparte la crema entre las dos tartas. Se decora con las frutas.
* Se disuelven en 6 cucharadas de agua caliente 4 cucharadas de mermelada de durazno y con este jarabe, empleando una brocha pastelera, se recubren las frutas de las tartas.

HELADO DE MANGO CON SALSA DE ZAPOTE NEGRO
México, D. F.



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de refrigeración: 3 horas aproximadamente

Utensilios: Licuadora, sorbetera, batidora o batidor de globo.

PARA EL HELADO:
4 tazas de pulpa de mango; 3 tazas de leche o yogurt; 6 cucharadas de azúcar; una pizca de sal.
PARA LA SALSA:
1 taza de pulpa de zapote negro pelado, sin semilla, colada; 2 cucharadas de licor de café; 2 cucharadas de licor de mandarina o naranja; 1/2 taza de jugo de mandarina o naranja.

* Se licúan todos los ingredientes del helado y se ponen en la sorbetera hasta que cuajen. A falta de sorbetera, se colocan en el congelador y cuando empiezan a cuajar se baten con batidor y se vuelven a poner en el congelador.
* Para hacer la salsa, se licúan todos los ingredientes hasta que quede una salsa tersa.

Parados sobre el elástico tejido de una hamaca de Mérida, Yucatán, cuatro mariachis de azúcar (obra del chef Dominic Brun, del Hotel Camino Real de México, D.F.) elevan un himno en honor de esta tarta de frutas: una base de pasta ligera rellena de crema, sobre la cual se dispone fruta fresca según la inspiración creadora del cocinero-pintor.

SOPA DE FRUTAS
México D. F.



Alicia

Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos

Utensilios: Licuadora, tazón, batidor, taza, platos hondos.

1 taza de pulpa de papaya roja de mamey o mango; 1/2 taza de crema líquida o leche descremada o yogur; 6 cucharadas de licor de fruta (a gusto); 24 cerezas o fresas lavadas, con rabitos; 24 lichis o ciruelas amarillas lavadas.

* Se pelan y se quitan los huesos a las lichis o ciruelas, sobre un tazón para recuperar los jugos.
* Se licúa la pulpa de papaya de mamey o mango con la crema, o leche o yogur, se endulza con el licor de frutas y se le añade el jugo que soltaron las frutas al pelarse.
* Si se usan cerezas se les quita el hueso; si se hace con fresas se pueden poner enteras o cortadas en flor.
* Se ponen 4 cucharadas de salsa en el plato hondo y encima se colocan, alternando, las frutas. Se sirve fría.

Variación:
Se hace la salsa con 1 taza de pulpa de zapote negro, 1/2 taza de jugo de mandarina o naranja y 6 cucharadas de licor de fruta. Como fruta, para completar el platillo, sugerimos ciruelas con cáscara roja, sin pelar y en rebanaditas o rebanaditas de mango. Con nuestras frutas y un poco de imaginación, se pueden hacer maravillas.

PANECITOS DE ELOTE CON SAL
Estado de México

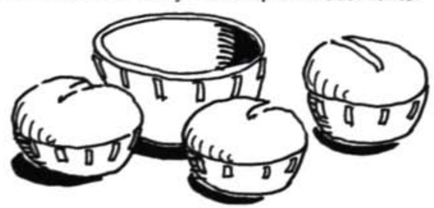


Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente hondo, batidora, moldes para panecitos.

6 elotes muy tiernos desgranados y molidos; 1 1/2 tazas de harina; 2 cucharadas de azúcar; 1 pizca de sal; 2 cucharadas de polvo de hornear; 1 barra de mantequilla de 125 gramos.

* Se baten durante 20 minutos la mantequilla con los huevos, la sal, el azúcar, y la harina previamente cernida con el polvo de hornear.
* Esta mezcla se vacía en los moldes engrasados y se hornean a calor fuerte durante 20 minutos aproximadamente.



DULCE DE PLATÓN DE MAÍZ AZUL
Estado de México



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos aproximadamente más una noche de remojo
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla de barro honda, cacerola gruesa honda esmaltada, colador, platón ligeramente hondo, metate o molino.

300 gramos de maíz azul; 1/2 cucharadita de tequesquite o cal; 300 gramos de azúcar; 1 litro de leche; 1 raja de canela de 5 centímetros; 1 cucharadita de canela molida mezclada con 1 cucharadita de azúcar; 1 cucharada de agua de azahar.

* Se lava el maíz y se pone a hervir con 1 litro de agua y el tequesquite o cal la noche anterior a su preparación, se deja después de que suelte el hervor 5 minutos al fuego, se retira y se deja en lugar fresco.
* También la noche anterior se hierve la leche con la raja de canela, se deja en lugar fresco.
* Al día siguiente se lava bien el maíz bajo el chorro del grifo y se escurre.
* Se muele hasta que quede una masa muy fina; se disuelve la masa en 1 1/2 litros de agua y se cuela dos veces.
* Se pone al fuego moviendo constantemente; cuando suelte el hervor se agrega la leche, con la rama de canela y el azúcar; se deja al fuego bajo, siempre moviendo aproximadamente una hora hasta que se vea el fondo del cazo; se agrega el agua de azahar, se deja que suelte otro hervor, se retira del fuego.
* Se vierte en el platón y se espolvorea con la mezcla de canela y azúcar.
* Este postre se hace para el día de Muertos, se puede sustituir el maíz azul por blanco.

BUDÍN DE COCO CON SALSA DE CHOCOLATE
México D. F.



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos aproximadamente

Utensilios: Batidora, recipiente para batir, 6 moldes de 5 centímetros de diámetro por 4 de lado, charola para baño María. Precalentar el horno a 200 °C.

50 gramos de mantequilla; 40 gramos de azúcar; 80 gramos de coco rallado fresco; 2 cucharadas de leche de coco; 3 claras de huevo; 1/2 cucharada de mantequilla para engrasar; 2 cucharadas de harina.

* Se baten la mantequilla y el azúcar hasta que espumen, se le agregan las yemas una a una, el coco rallado y la leche de coco.

• Las claras se baten a punto de turrón y se incorporan delicadamente a la mezcla.
• Se engrasan y espolvorean con harina los moldes, se llenan 2/3 partes con la mezcla y se ponen a cocer a baño María por 35 minutos aproximadamente o hasta que al meter un palillo, éste salga limpio.
• Se desmoldan los budines sobre platos calientes y se bañan con la salsa de chocolate. (Ver receta siguiente.)

Nota:
Se pueden sustituir el coco y la leche de coco con 150 gramos de pulpa de guayaba, mango o piña.

SALSA DE CHOCOLATE



Utensilios: Recipiente grueso esmaltado.

1/3 de taza de agua; 50 gramos de chocolate amargo; 30 gramos de chocolate dulce; 5 gramos de jengibre fresco; 1 cucharadita de raspadura de naranja; 1 cucharadita de licor de café.

• Se pela el jengibre, se pican en cuadritos pequeños, se mezcla con la ralladura de naranja y se pone a cocer en el agua. Se agrega el chocolate hasta que se disuelve, se añade el licor de café, se retira del fuego.

Nota:
Se puede hacer con 80 gramos de chocolate de metate con canela o vainilla y se elimina el jengibre.
Esta salsa es muy rica con fruta fresca o con helados, se sirve caliente.

RECETAS DEL LIBRO PARA LA PROVISORIA DE LAS RELIGIOSAS CARMELITAS DESCALZAS DEL CONVENTO DE J.M. y J. Morelia, octubre 15 de 1987

BIZCOCHOS DE MANTEQUILLA



• Una libra de azúcar molida y cernida, media de mantequilla; se baten con cuchara de palo hasta que se mezcla bien, se sigue batiendo con 12 huevos y se le va poniendo en poquitos libra y media de harina sin dejar de batir se le pone un cuartillo de leche con una cucharadita de carbonato y otra de cremor bien llena, y se bate mucho hasta que hace bola en el agua, se le pone una cucharada de catalán y tantita sal, se pone en moldes untados de mantequilla y se meten al horno templado, y se dejan por algún tiempo para se cuezan bien.

POSTRE DE MAMEY

• A cinco libras de camote, 7 libras de mamey y 12 libras de azúcar, se pone el almíbar hasta que tome punto de espejo y entonces se le revuelve el camote, se deja hervir y así que esté de punto de postre se le revuelve el mamey a que no hierva mucho y se le pone una cuarta de onza de canela y cuatro clavos, y al quitarse de la lumbre que será cuando empiece a hervir

---

MERENGUES CON FRUTA

México, D. F.

Alicia



Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 3 horas

Utensilios: 2 charolas grandes para horno engrasadas, manga de pastelero con boca regular lisa, batidora, horno precalentado a 110 °C, recipiente previamente enfriado.

100 gramos de azúcar glass (pulverizada); 100 gramos de azúcar granulado; 100 gramos de claras de huevo fresco; 500 gramos de fruta de estación.

PARA LA CREMA BATIDA:

1 taza de crema para batir; 3 cucharadas de azúcar; 1/2 cucharadita de vainilla ó 1/4 de cucharadita de raspadura de cáscara de limón.

• Se baten las claras con el azúcar granulado, hasta que quede firme, con cuidado se mezcla el azúcar glass, no se bate.
• Inmediatamente se pone la mezcla en la manga y empezando por el centro se hacen círculos en forma de espiral hasta tener 5 cm. de diámetro; con cuidado se hacen otras dos pasadas por la orilla para formar un borde.
• Se meten los merengues al horno hasta que sequen (aproximadamente 3 horas), se apaga el horno y se dejan hasta que éste esté totalmente frío.
• En el recipiente frío se bate la taza de crema con el azúcar y la vainilla o la raspadura de limón hasta que esponje y tome consistencia.
• Se pone un poco de crema batida en cada merengue y se adorna con fruta fresca, cortada en cuadritos o bolitas, ligeramente azucarada.





LA COCINA BARROCA

Veracruz, Puebla, Tlaxcala, Hidalgo, Guerrero, Oaxaca

La geografía y la historia de la región de México abarcada por estos seis estados no puede ser condensada en pocas líneas o páginas. En esta región se encuentran la montaña más alta del país (el Citlaltépec, también denominado Pico de Orizaba, 5.740 m.), extensísimas playas, el semitropical Istmo de Tehuantepec, inmensos recursos petrolíferos, la mayor concentración de iglesias barrocas y conventos coloniales, los servicios turísticos más modernos y las tribus indígenas más renuentes a incorporarse a la organización social contemporánea. Esta desconcertante complejidad, sin embargo, encuentra una de sus explicaciones en la existencia de Veracruz y Acapulco.

Veracruz, el lugar donde llegó Hernán Cortés. Acapulco, sobre la costa del Pacífico, punto de contacto con el Oriente. A través de estos dos puertos la Nueva España se relacionaba con el resto del mundo. De ellos se esparcían hacia otros continentes las maravillas y las riquezas de las tierras recién descubiertas; a través de ellos, aquí llegaban los productos de Europa y de Asia. Las mercancías importadas se vendían en las ferias: famosas eran las de Jalapa (próxima a Veracruz) y de Acapulco, de donde largas recuas de mulas abastecían los mercados de las ciudades más importantes: Puebla, Oaxaca, Tlaxcala, Guadalajara y, por supuesto, la capital virreinal, Ciudad de México. Por las rutas de las mercaderes se difundían no solamente cosas sino también ideas y costumbres. Los tianguis (el nombre azteca de los mercados y ferias) son, como escribe Guillermo Prieto, «foco de civilización, de fraternidad y de enseñanza». Y —agregamos nosotros— de intercambio de recetas, de experimentación culinaria.

Seguir la compleja historia de cada producto introducido de Europa y Asia a México excede a los propósitos de este capítulo, que está dedicado a la parte de México que en tiempos de la Colonia más directamente estaba vinculada, en sentido comercial, con Veracruz y Acapulco. De los galeones españoles que llegaban de Cádiz y Sevilla desembarcaron las primeras vacas y los primeros puercos, los primeros sarmientos y las primeras semillas de trigo. En las Tuxtlas (Veracruz) Hernán Cortés plantó las primeras cañas de azúcar, y en Cuernavaca elevó el primer ingenio azucarero. Y del Oriente, en los fabulosos viajes de las Naos de la China (que en realidad procedían de Manila), junto con marfiles y sedas llegaron especias como canela y jengibre, y técnicas culinarias como el agridulce.

Aquí por primera vez se produjo el asombro recíproco de dos pueblos frente a inesperadas ofertas gastronómicas. Aquí los sacerdotes de Cristo, el hombre-dios que dijo: «Yo soy el pan de la vida», se enfrentaron con gentes que aún hoy afirman: «Somos hombres de maíz». Aquí se superó la desconfianza de los indígenas hacia una manera de comer desconocida e impuesta por los invasores; aquí los juveniles apetitos de los conquistadores tuvieron que conformarse a la disponibilidad de alimentos locales. Aquí, en una palabra, nació la Cocina Mexicana, indudablemente mestiza por sus orígenes y barroca por la época en que se formó y por la compleja elegancia de sus sabores.

ANTOJITOS Y TAMALES

Al lector apresurado que deseara formarse una idea de la cocina de México en el menor tiempo posible, le recomendaríamos dedicar unos minutos a las recetas de esta sección. Aquí se encuentran, en síntesis, el pasado y el presente, los sabores de antaño y las sucesivas influencias, procedimientos autóctonos y refinamientos modernos. Nada es más típico, nada más revelador. La planta sagrada, el maíz, es protagonista del suntuoso zacahuil, el tamal de descomunal tamaño, de las cazuelitas de Chilapa, las chalupas poblanas, los molotes oaxaqueños.

Los chorizos de Oaxaca agregan sabor de Indias a una clásica combinación española; y Andalucía mora asoma detrás de las empanadas veracruzanas. Los gustos de Gran Bretaña llegan a México con los pastes de los mineros de Pachuca, y los de Francia originan la delicada receta de los caracoles a la hidalguense. Como muestra de lo que es exótico en otras partes y ampliamente apreciado en México, están las recetas del huitlacoche, el negrísimo hongo de maíz, y de los chapulines, los deliciosos grillitos fritos. Y nadie que conozca México aunque sea de paso dejará de apreciar la receta de las carnitas, plato popular por excelencia, cuyo olor es uno de los más apetitosos creados por el hombre.

CAZUELITAS DE CHILAPA

Guerrero



50 cazuelitas
Tiempo de preparación: 1 hora
Tiempo de cocción: 50 minutos

Utensilios: Olla, sartén, platón.

1 kilo de masa fresca de nixtamal; 2 cucharadas de cal (con un poco de agua para que se asiente); sal a gusto; 75 gramos de manteca.

- Se hacen bolitas de nixtamal y se aplastan un poquito para formar una especie de cazuelita.
- En una sartén con manteca se fríen las cazuelitas, primero boca abajo y se espera que tomen fuerza para poder voltearlas.
- Se retiran cuando están amarillitas y se escurren. Se reservan.

SALSA PARA LAS CAZUELITAS

Guerrero



Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 45-50 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, olla, comal, recipiente, licuadora, platón.

6 chiles serranos verdes; 8 chiles guajillos; 3/4 kilo de tomate de cáscara; 3/4 kilo de carne de puerco, maciza; 1 cebolla rebanada fina; 5 chiles chipotles adobados y desvenados; 1 cucharadita de sal.

- La carne se limpia y se pone a cocer en una taza de agua con sal. Se deja enfriar y se deshebra.
- Se hierven tomates y chiles verdes. Los chiles guajillos se asan, se desvenan y se remojan. Se licúan chiles y tomates con sal y 1/2 taza de caldo de carne.
- Cuando ya están listas las cazuelitas, se les pone un poco de carne desmenuzada, una ruedita de cebolla, un poco de salsa y un pedacito de chile chipotle (si se prefiere, sólo se pone el jugo de los chipotles). Se acomodan en un platón y se sirven.

Nota:
Si no se quiere una salsa muy picante, se desvenan todos los chiles.

CARACOLES A LA HIDALGUENSE

Hidalgo



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, refractario, 6 docenas de conchas de caracol ó 6 docenas de jarritos tequileros pequeños.

1/2 kilo de mantequilla; 10 rebanadas de pan de caja rallado; 3 chiles chipotles picados; 1 cabeza de ajos picada; 1 rama de perejil picado; 1 vaso de vino blanco; 3 cucharadas de sal de ajo; 3 pizcas de pimienta; sal a gusto; 6 docenas de caracoles purgados y limpios.

- Se mezclan los primeros 9 ingredientes hasta formar una pasta homogénea.
- Se rellenan las conchas o jarritos con la mitad de la pasta, se colocan los caracoles y se cubren con el resto de la pasta.
- Se bañan con un poco más de vino y se hornean 15 minutos aproximadamente.

CARNITAS
Tlaxcala

Las carnitas es otro de los platillos mexicanos especiales para fiestas. Como la barbacoa, la cocinan los hombres y también la venden a las orillas de las carreteras durante los domingos y días festivos. Se usa todo el cerdo, la piel se hace chicharrón y toda la carne cortada en trozos se cocina en grandes ollas de cobre con hierbas de olor y sal. Se come en taquitos con diferentes salsas y guacamole.
Damos una receta casera ya que cocinar todo el puerco es toda una ceremonia. Las carnitas es un platillo del centro de la república, así que igual se encuentra en Tlaxcala, Hidalgo como en el Distrito Federal y son famosas también las de Michoacán.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 a 1 1/2 horas

Utensilios: Un recipiente de fondo ancho de preferencia de cobre, cuchara de madera.

1 kilo de carne de puerco combinada maciza y costilla con grasa, cortada en pedazos de 3 × 2 cm. aproximadamente; 1 taza de jugo de naranja que se completa con agua suficiente hasta cubrir la carne; 2 cucharaditas de sal; 1 ramo grande de hierbas de olor (opcional).

* Se cubre la carne con la mezcla de agua, jugo de naranja y sal, se pone al fuego hasta que suelte el hervor, se baja el fuego hasta que evapore el líquido.
* Se deja en el fuego moviendo constantemente hasta que la carne suelte su grasa y empiece a dorar la carne. Debe moverse constantemente hasta que la carne esté ligeramente dorada. Tarda aproximadamente de una a una hora y media.
* Si la carne no tuviera mucha grasa se le puede añadir manteca de cerdo. Hay que tener cuidado de no poner demasiado líquido al ponerla a cocer para evitar que la carne se separe del hueso.

ENCHILADAS CON CACAHUATE
Hidalgo



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela, comal o licuadora, platón.

100 gramos de manteca; 50 gramos de cacahuates pelados; 1 rebanada de pan; 1/2 taza de leche; 3 chiles poblanos asados, desvenados y molidos; 1 cebolla chica molida; 1/2 taza de crema de cacahuate; 12 tortillas chicas, de maíz; 1/2 pechuga de pollo cocida y deshebrada; 75 gramos de queso rallado Chihuahua; 1 manojo de (8) rábanos rebanados; 1 lechuga rebanada, con sal y limón; sal a gusto.

* Se fríe en la manteca el cacahuate molido con pan, la cebolla y los chiles.
* Se añade crema, leche y se sazona con sal, dejando que se cueza a fuego lento de 6 a 8 minutos hasta que espese un poco.
* Se doran las tortillas, se cubren con la salsa y en medio se coloca el pollo y el queso, doblándolas como empanadas.
* Se sirven calientes adornándolas con lechuga y rábanos.

CHILAQUILES DE ESTUDIANTE
Oaxaca



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora aproximadamente

Utensilios: Recipiente, sartén, licuadora, platón refractario, cacerola, horno precalentado a 200 °C.

750 gramos de tortillas; 4 cucharadas de manteca para freír las tortillas; 500 gramos de pierna de cerdo cocida y picada; 250 gramos de jitomate asado, pelado y sin semilla; 1 cebolla mediana; 2 dientes de ajo; 50 gramos de pasas; 100 gramos de aceitunas picadas; 1 cucharadita de azúcar; 1 cucharadita de vinagre; 1 rama de perejil picado; 1 cucharada de manteca; salsa para chilaquiles (ver receta siguiente); queso rallado.

PARA SALSA:

250 gramos de chile ancho; 1 cebolla asada; 6 dientes de ajo asados; 250 gramos de jitomate asado, pelado y sin semilla, molido y colado; 1 raja de canela; 2 clavos; 4 pimientas; 3 cucharadas de manteca; 2 cucharadas de azúcar; 1 litro de caldo; sal a gusto.

* La tortilla se fríe, cuidando que no se dore.
* Se muele el jitomate con el ajo y la cebolla, se fríe en una cucharada de manteca, se agrega la carne, las pasas, aceitunas y perejil.
* Se sazona con sal, pimienta, vinagre y azúcar; se deja hervir sin dejar de mover hasta que se seca.
* En un platón refractario untado con manteca se pone una capa de tortilla, encima el relleno y después otra capa más de tortilla. Se baña con la salsa y se mete al horno durante 30 minutos.
* Al momento de servirse, se le agrega el queso rallado.

Salsa:
* Los chiles se doran ligeramente, se remojan y se desvenan; se muelen con la cebolla, ajo y especias.
* Se fríe lo anterior en la manteca restante; cuando reseca, se le agrega el jitomate.
* Cuando vuelve a espesar, se le agrega el caldo, sal y azúcar.
* Se deja hervir hasta que nuevamente vuelve a espesar.

Nota:
En la preparación de salsas y guisos la manteca de cerdo puede ser sustituida por aceite o grasa vegetal.

EMPANADAS DE VIGILIA
Veracruz



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos aproximadamente

Utensilios: Sartén, tabla, rodillo, lienzo.

1/2 kilo de pescado ya limpio de espinas y piel, cocido y desmenuzado; 3 jitomates; 1 cebolla; 1 diente de ajo; 1 rama de perejil picado; 4 cucharadas de aceite (1/3 de oliva y 2/3 de cocina); pimienta en polvo; sal a gusto.
PARA MASA:
250 gramos de harina; 3 cucharadas de manteca; 2 cucharadas de agua; 1/2 cucharadita de sal; 1 huevo entero; 1 clara de huevo; aceite.

- Se fríe el ajo en una sartén con aceite. Al estar dorado se saca.
- Se pone la cebolla, el jitomate asado y molido, perejil, pimienta y sal.
- Se añade el pescado y se deja hervir hasta que se seque.

Masa:
- En una tabla se amasan todos los ingredientes poniéndole un poco de agua para que no se pegue y quede suave.
- Se deja reposar la masa durante diez minutos aproximadamente envuelta en un lienzo húmedo.
- Se hacen pequeñas bolitas que se extienden con el rodillo.
- Se les pone un poco de pescado, se doblan y se pegan con clara de huevo. Se fríen en aceite.

CHALUPAS DEL PASEO DE SAN FRANCISCO
Puebla



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Cacerola, platón.

36 tortillas de 5 cm. de diámetro, delgadas; 300 gramos de carne de cerdo cocida y deshebrada finamente; 100 gramos de queso fresco rallado; 3 chiles pasilla asados, desvenados y molidos; 2 dientes de ajo picados finos; 2 cucharadas de manteca o aceite; 1 cucharadita de sal.

- Se fríen ajo, cebolla, tomate y chiles, se sazonan con sal y se dejan hasta que quede una salsa espesa.
- Se colocan las tortillitas en un platón, se bañan con la salsa caliente, encima de cada una se pone la carne deshebrada y el queso. Se sirven inmediatamente.

HUITLACOCHE
Puebla



4 tazas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20-30 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola.

1/2 kilo de huitlacoche ya rasurado de la mazorca y ligeramente machacado; 4 dientes de ajo picados; 1/2 cebolla rebanada en medias lunas; 2 chiles jalapeños ó 4 serranos en rajitas; 2 cucharadas de epazote picado; 8-10 hojas de epazote para adornar; 4 cucharadas de aceite o manteca; 1 cucharadita de sal; 1/2 taza de caldo de pollo o agua.

- En la grasa se fríen, sin que tomen color, ajos y cebolla, se agrega el chile y el huitlacoche y se sazona con sal.
- A fuego bajo, se aplasta el huitlacoche con un tenedor hasta obtener un puré grumoso, se agrega el caldo y el epazote picado, se deja que seque.
- Se usa para rellenar quesadillas, empanadas, molotes o tacos. Al momento de rellenar y antes de cerrar el antojito, se le ponen hojas de epazote y se calienta sobre un comal (ver pág. 139).

CHORIZOS OAXAQUEÑOS
Oaxaca



18-20 chorizos
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 24 horas

Utensilios: Recipiente, licuadora, comal.

1 kilo de carne de cerdo; 200 gramos de chile ancho; 1 chile pasilla; 4 clavos; 8 pimientas; 1 rajita de canela; 1 cucharadita de orégano; 2 hojas de laurel; 3 ramitas de mejorana; 3 ramitas de tomillo; tripa limpia para rellenar.

- Se muele la carne en crudo.
- Se tuesta el chile, se remoja y se muele con todas las especias.
- Se revuelve la carne con el chile.
- Se pone en un recipiente de preferencia de barro. Se le pone sal y el vinagre necesario para que no quede muy seco.
- Se deja 2 días, en un lugar fresco.
- Pasado ese tiempo, se rellenan las tripas, formándose pequeñas bolitas, que se atan con un cordón.

Quesillo, chorizos y antojitos oaxaqueños: molotes, chalupitas, tostada con mole. Figura femenina en barro decorada con animales.



CHILES JALAPEÑOS RELLENOS DE PICADILLO

Veracruz



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Comal, cacerola, licuadora, colador.

12 chiles jalapeños o cuaresmeños grandes, asados, sudados, pelados, desvenados, puestos en agua con sal para quitarles lo picante y escurridos; 2 cucharadas de aceitunas; 1/2 kilo de lomo de puerco cocido con ajo y cebolla, deshebrado; el caldo de la carne; 3 jitomates grandes; 25 gramos de pasitas; 2 plátanos machos picados; 50 gramos de almendras peladas y picadas; 50 gramos de piñones; 1 cucharada de acitrón o cáscara de naranja cubierta picada; un poco de perejil picado; 6 huevos; harina; aceite para freír.

- Dos jitomates se asan con ajo y cebolla, se licúan, se cuelan, se fríen y se les añade el caldo en que se coció la carne, se reserva este caldillo.
- El otro jitomate se pica con ajo, cebolla y perejil, se le agrega la carne, las pasitas, las aceitunas, el plátano, las almendras y el acitrón. Se mezcla, se fríe y cuando ya está un poco frío, se van rellenando los chiles.
- Para capearlos se revuelcan en harina y en las claras batidas a punto de turrón y mezcladas al final con las yemas. Se fríen, se escurren y se ponen en el caldillo muy caliente.

Nota:
En lugar de picadillo, estos chiles pueden rellenarse de queso fresco y una ramita de epazote.

PASTES DE PACHUCA

Hidalgo

Receta de origen inglés, aportada por los mineros británicos en el siglo XIX.



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Molde para cortar, rodillo, refractarios, cazuela, pincel o brocha, sal, horno precalentado a 200 °C.

460 gramos de harina cernida 2 veces con 1 cucharada chica de sal; 1 huevo; 150 gramos de manteca; 1/4 litro de pulque; 1/4 litro de leche.

PARA RELLENO:

50 gramos de mantequilla; 1 cebolla rebanada; 2 poros rebanados; 230 gramos de filete en trozos pequeños; 230 gramos de papas crudas en tiras; 1/2 taza de caldo o agua; 1 cucharada de perejil picado; 2 chiles serranos en rajas; 3 pizcas de pimienta; sal a gusto.

Relleno:
- Se fríen en mantequilla, cebolla, poros, filete y papas. Ya dorados se agrega el caldo, sal y pimienta dejándolos a fuego lento hasta que se seque la sàlsa; con esta preparación se rellenan las empanadas.

Masa:
- La harina se amasa con el huevo, manteca y pulque, hasta quedar una masa suave.
- Se extiende hasta quedar con 1/2 cm. de grosor, se corta en ruedas, se coloca en el centro el relleno, se doblan como empanadas y se dejan reposar 2 horas en el refractario.
- Se barnizan de leche y se cuecen en el horno (180-200°) hasta que doren, 20 minutos aproximadamente.
- Se retiran y se salpican de perejil. Se sirven calientes.

QUESO EN SALSA DE EPAZOTE

Oaxaca



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos

Utensilios: Recipiente, licuadora.

300 gramos de queso de Oaxaca (de hebra); 1 manojo de epazote; chile verde (o de agua o serrano) a gusto; aceite para freír.

- Se muele el chile con el epazote.
- Se fríe y cuando esté hirviendo, se le pone un poco de agua y sal.
- Cuando vuelva a hervir, se le pone el queso cortado en trozos.
- Se sirve con tortillas calientes.

SEMITAS

Puebla *(ver foto pág. 139)*

Semitas son panes de harina blanca, originarios de Puebla, preferidos para preparar bocadillos y tortas, cubiertos de ajonjolí.



Comensales: 4 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos

Utensilios: Platón.

8 semitas; 20 manitas de puerco en escabeche, deshuesadas y picadas; 16 rebanadas de aguacate; zanahorias, chiles y cebollas

del escabeche; 1 taza de frijoles refritos; 8 hojas de pápalo o ramitas de cilantro.

* Se parten las semitas por la mitad, se untan con frijoles refritos, encima de una mitad se ponen rebanadas de aguacate, manitas, zanahoria, cebolla y chile.
* Se adorna con la hoja de pápalo o cilantro y se cierran con la otra tapa.

Se untan con frijoles y en lugar de manitas, se ponen 300 gramos de cecina deshebrada y se sazona con alguna salsa picante y lechuga rebanada fina.

* Se pueden rellenar de guisos, queso y jamón, etc.

TAMALES OAXAQUEÑOS

Oaxaca




18-20 tamales
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: 2 cacerolas o cazuelas, tijeras, vaporera.

4 hojas de plátano grandes lavadas y hechas rollo; 1 cebolla; 4 dientes de ajo; 1 pollo mediano; 1/4 kilo de pierna de puerco; 1/2 kilo de mole negro (ver Receta); 250 gramos de manteca de cerdo; 1 kilo de masa blanca para tortillas; 1/2 taza de agua con 2 cucharaditas de tequesquite; sal a gusto.

* Las hojas de plátano se cuecen durante 20 minutos o hasta que no se vean verdes. Se escurren, se desenrollan, se secan y se cortan en cuadros de 20 × 20 cm. aproximadamente.
* Se cuece la carne de puerco en agua a cubrir con ajo y cebolla. A media cocción se agrega el pollo en trozos y dos tazas de agua hirviendo y 1 cucharadita de sal. Se deja enfriar, se retira la carne, se quitan los huesos al pollo y se corta en pedazos medianos. Se reserva el caldo.
* Se disuelve el mole con un poco de la parte grasosa del caldo y se pone a calentar.
* Se bate la manteca hasta que quede blanda y esponjosa.
* Se va incorporando la masa alternando con caldo en el cual se habrá disuelto el tequesquite, se le agrega batiendo siempre la grasa que flota por encima del mole, y la sal necesaria.
* Para saber si está a punto, se toma una bolita, se pone en un vaso de agua; si flota está lista.
* Se extienden las hojas y se untan con una capa ligera de masa, una cucharada de mole y dos de carne.
* Se pone otra hoja encima y se dobla cuidadosamente en tres partes cuidando que queden las orillas sobre el centro y enseguida se da la misma forma del otro lado; deben de quedar cuadrados como paquetito.
* Se aseguran amarrándolos con tiritas del tronco de la hoja de plátano o un cordelito.
* Se ponen a cocer en vaporera 1 1/2 horas, revisando que no les falte el agua. Un truco para controlar el agua es poner una monedita en el fondo de la vaporera: mientras haya agua se oirá su tintineo.
* Se sabe cuándo están cocidos cuando al abrir un tamal la masa se desprende de la hoja.

TLACOYOS

Tlaxcala



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela u olla, comal, salsera, licuadora, 3 platos.

230 gramos de habas secas; 1/4 cucharadita de tequesquite; 3 chiles chipotles dorados en manteca; 1 hoja de aguacate ligeramente asada; 175 gramos de manteca; 460 gramos de masa de maíz; 75 gramos de queso añejo rallado; 150 gramos de chorizos en trozos y fritos; 4 cebollas (3 desflemadas y cortadas en rodajas); 230 gramos de tomate de cáscara cocidos; sal a gusto.

Ejemplo de antojito callejero, sabrosísimo, pero posiblemente indigesto.

* Se cuecen las habas con el tequesquite y sal.
* Cuando están cocidas las habas, se lavan, se escurren y se muelen con los chipotles y la hoja de aguacate. Se fríen en 2 cucharadas de manteca. Se reserva.
* Con la masa se hacen los tlacoyos, en forma ovalada, en el centro se pone la pasta de haba y se cierran bien con la misma masa.
* Se cuecen en el comal a fuego lento y luego se fríen en manteca.
* Se hace una salsa con los tomates y una cebolla molidos, se fríe en una cucharada de manteca hasta que espese un poco.
* Cuando los tlacoyos están cocidos se les pone salsa, queso, chorizo y cebolla a gusto.

MOLOTES

Oaxaca



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, sartén.

1/2 kilo de masa para tortillas; 2 cucharadas de harina; 2 cucharadas de aceite o manteca; sal; 1 cucharadita de polvo de hornear; 1/4 kilo de papas cocidas; 100 gramos de ejotes picados y cocidos; 10 chorizos oaxaqueños (150 gramos aproximadamente); 1 taza de aceite para freír; 1 lechuga picada; 10 rabanitos picados.

* Se pelan y fríen los chorizos en un poco de aceite, se agregan las verduras picadas; se fríen un rato y se les pone sal.
* Se revuelve la masa con el aceite, harina, sal, polvo de hornear y un poco de agua. Se amasa muy bien.
* Se hacen las tortillitas del diámetro de una taza.
* Se les pone en medio un poco de relleno y se enrollan como puritos.
* Se fríen, hasta que queden dorados.
* Se sirven con lechuga y rábanos.

TAMAL DE CAZUELA

Veracruz *(ver foto pág. 18)*



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 a 1 1/4 horas aproximadamente

Utensilios: Cazuelas, refractario.

1/2 kilo de harina para tamales; 1/4 litro de caldo de pollo; 350 gramos de manteca de cerdo; 1 hoja de hoja santa ó 1 cucharada de hojas de epazote picadas; 1 cucharada de polvo de hornear; 250 gramos de carne de cerdo cocida y en trozos chicos; 3 chiles (ancho, mulato o pasilla) asados, desvenados y molidos; 1 jitomate asado sin semillas, molido; 1 rama de hoja santa o epazote; sal a gusto.

* Se pone la harina en una cacerola mezclándola con el caldo, hasta quedar como un atole espeso.
* Se pone la mezcla anterior en manteca derretida. Se agrega la hoja santa y sal. Se pone a fuego lento, sin dejar de mover hasta que espese y se pueda sacar limpia la cuchara.
* Se retira del fuego y se bate hasta que blanquee; se le agrega el polvo de hornear integrándolo a la masa.
* Se prepara un mole mezclando chiles, jitomates y hoja santa; se integra la carne y se cocina hasta que sazone, se rectifica la sal.
* Se coloca una capa de masa en el refractario, otra de mole y, a manera de tapa, otra capa de masa más gruesa que la primera. Se mete al horno a 190 °C hasta quedar dorada por encima. Se sirve caliente.

Nota:
Se puede hacer el mole con carne de cerdo o pollo, pero si se prefiere pescado asado, se omite el epazote.

TACOS DE CHAPULINES

Oaxaca



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos

Utensilios: Recipiente, licuadora, comal, molcajete o mortero.

3 tazas de chapulines; 100 gramos de manteca; 10 dientes de ajo; 3 limones.
PARA LA SALSA:
8 chiles pasillas; 8 dientes de ajo; 5 cucharadas de aceite; tortillas.

Chapulin: en azteca, grillo o saltamonte.

Salsa:
* Se asan los chiles, se remojan, se muelen con los dientes de ajo, se les agrega sal y aceite.
* Se ponen los chapulines vivos en agua hirviendo.
* Se lavan bien, se escurren y se dejan secar, se muelen en el molcajete.
* Se fríen en manteca, se les agregan los dientes de ajo molidos y sal, y cuando estén bien fritos se agrega el jugo de limón.
* Se pone un poco de chapulines y de salsa en cada tortilla que deberá estar caliente, se enrolla formando un taco y se sirve inmediatamente.

ZACAHUIL AL ESTILO HIGUERAS

Hidalgo



Comensales: 60 personas
Tiempo de preparación: 3 horas aproximadamente
Tiempo de cocción: 8 horas aproximadamente

Utensilios: Cacerola, sartén, platón.

12 kilos de masa seca (algo martajada); 700 gramos de chile ancho; 150 gramos de chile guajillo; 120 gramos de chile pasilla; 130 gramos de cebolla asada; 4 cabezas de ajo asadas; 6 kilos de manteca de puerco; 50 gramos de polvo de hornear; 1 guajolote o pavo grande (6-8 kilos); 6 kilos de carne de puerco abierta como para milanesa o falda; 1 canasto de carrizo de 40 cm. de alto por 45 cm. de ancho; 40 hojas grandes de plátano asadas y mojadas; 10 pencas de maguey; 2 cuerdas largas (6 metros aproximadamente) para amarrar; sal.

* Se parte el guajolote en piezas y se pone a cocer con 4 litros de agua y dos cucharadas de sal hasta que suelte el primer hervor.
* Los chiles se desvenan y remojan en agua caliente. El ajo y la cebolla se muelen con los chiles, se fríen en 5 cucharadas de manteca y 1 cucharadita de sal, se les agregan dos tazas de agua y se dejan hervir por 5 minutos.
* A la masa se le revuelve el polvo de hornear, caldo de guajolote, el resto de la manteca, 2 cucharadas de sal y el agua donde se remojaron los chiles. Se bate bien, debiendo quedar la masa suave, y se deja reposar dos horas.
* La canasta se forra por dentro con hojas de plátano, se humedecen bien debiendo dejar parte fuera para poder envolver el zacahuil.
* En el fondo y en los lados de la canasta se pone una capa de masa de 2 cm. de grueso; encima se le pone salsa; después una capa de carne delgada de puerco cruda y espolvoreada de sal; luego salsa y más masa, la carne del guajolote bien repartida y bañada con salsa, así sucesivamente, alternando carne, salsa y masa. La última capa debe ser de masa, se tapa con las hojas. Con las restantes se envuelve la canasta y se amarra bien. Se cuecen en horno de barbacoa muy caliente, poniendo pencas de maguey encima de la lumbre y sobre éstas la canasta cubriéndola con más pencas y tapando el hoyo con tierra y lumbre encima. Se puede poner al horno a las 7 de la noche y se deja cocer durante toda la noche, para tomarse en el almuerzo.

Quesadillas de plaza rellenas de huitlacoche (ver receta pág. 134), epazote y flor de calabaza, tinga (ver receta pág. 164) y queso, rajas, flor de calabaza y queso. Puebla. Comal y brasero de barro, al fondo horno de adobe para pan: en la boca del horno, dos semitas. El maniquí viste atuendo típico de las mujeres de Mecapalapa. Cortesía: Museo ex-convento de Santa Rosa. Puebla.



SOPAS

Con toda justicia, los veracruzanos presumen de sus mariscos, los poblanos de sus moles y los morelenses de sus pulques. Pero hablando de sopas, los oaxaqueños son imbatibles. Por su originalidad y variedad, por gracia de nombres y genialidad de composiciones, las sopas de Oaxaca merecerían no solamente un tratado específico, sino también un himno, un gran poema épico... Se consignan en las páginas siguientes unas pocas muestras de un recetario amplio y copioso: nos duele dejar de lado el caldo de gato (que se hace sin gatos), la especie mixteca (un arroz con especias y chiles en vinagre), el chile caldo cuicateco (una variedad de cocido, con mucha calabaza y chiles frescos), o el caldo de garbanzo con harto huevo batido.

CALDILLO DE VIGILIA
Oaxaca



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, sartén, coladera.

50 gramos de papas; 50 gramos de ejotes; 50 gramos de nopales en cuadritos cocidos en agua con sal y 2 cucharadas de vinagre; 50 gramos de chícharos; 1 cebolla; 2 dientes de ajo; 250 gramos de jitomate; 3 cucharadas de aceite; 200 gramos de topote (pescado seco) deshuesado y limpio; 2 huevos; 1 rama de epazote.

El pescado seco se vende en todos los mercados de México; es alimento muy popular.

- Se fríe el jitomate asado y molido con la cebolla y el ajo colado.
- Se le agrega 1 1/2 litros de agua, el pescado lavado y sin escamas, el epazote y las verduras picadas, menos los nopales que se habrán cocido aparte.
- Se sazona con sal y cuando ya están cocidas las verduras se agregan los nopales.
- Se baten los huevos y estando hirviendo el caldo, se le ponen con un chorrito muy fino.
- En cuanto cuajen los huevos se retira del fuego y se sirve.

COCIDO OAXAQUEÑO
Oaxaca



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 2 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Cazuela honda.

500 gramos de sobrecostilla de res; 250 gramos de carnero; 250 gramos de carne de cerdo; 1 pollo; 100 gramos de tocino; 200 gramos de garbanzos; 1 chayote pelado y partido; 4 calabacitas; 500 gramos de papas; 200 gramos de ejotes; 1/2 col; 1 cebolla; 1 cabeza de ajos; 250 gramos de zanahorias; 4 elotes; 2 ramas de hierbabuena; salsa picante a gusto; 3 ramas de cilantro; 4 limones.

- Se ponen a cocer las carnes y el pollo con suficiente agua, hierbabuena, ajo, cebolla, los garbanzos pelados y el chayote; cuando está a medio cocer, se agregan las demás verduras peladas y rebanadas y el cilantro.
- Se rebana la col y se cuece aparte; ya cocida se agrega al caldo.
- Se sirve muy caliente, acompañándolo con rueditas de limón y salsa picante a gusto.

COCINA DE COLES (Sopa caldosa)
Oaxaca (ver foto pág. 147)

En Oaxaca, con los restos de esta sopa mezclados con sobras del coloradito (ver receta pág. 161) se prepara una salsa para unas exquisitas enchiladas llamadas tezupos: una muestra de ingenioso aprovechamiento de alimentos que logra una combinación acertada.



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, sartén.

1/2 col chica, rebanada y cocida; 150 gramos de garbanzos, remojados, pelados y cocidos; 1/2 cebolla; 10 chorizos oaxaqueños desbaratados, ver receta; 100 gramos de tocino; 250 gramos de jitomate; 2 dientes de ajo; 1 1/2 litros de caldo; 1 cucharada de aceite; 1 cucharada de perejil picado; sal y pimienta a gusto.

- Se fríen los chorizos, se agrega el jitomate asado, molido con la cebolla y el ajo colado.

• Se fríe ligeramente y se pone el caldo, el tocino picado, los garbanzos, la col, el perejil y pimienta.
• Se hierve un poco para que se sazone.

CHILEATOLE
Puebla



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos

Utensilios: Licuadora, cazuela de barro o recipiente, sopera, platos hondos o tazones.

1 pollo y una pechuga tiernos, limpios y partidos en piezas chicas; 12 tazas de agua; 6 elotes desgranados; 1 chile ancho remojado y molido; 1 cebolla partida en cuatro; 2 ramitas de epazote; 1 nuez de piloncillo; 1 cucharadita de sal; 3 cucharadas de masa de nixtamal; 2 cucharadas de manteca.

• Se pone a cocer el pollo con el agua, cebolla y sal.
• A los 20 minutos se agrega el chile molido y los granos de elote, epazote y manteca sin freír.
• Se deja al fuego 15 minutos más, se agrega el piloncillo y la masa disuelta previamente en un poco del mismo caldo.
• Se deja a fuego lento hasta que espese y no se sienta el sabor de masa cruda.
• Se rectifica la sazón y se sirve en platos hondos o tazones muy calientes.

SOPA TLAXCALTECA
Tlaxcala



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Comal o plancha, molcajete o licuadora, cazuela, salsera.

8 tazas de caldo de pollo; 1 jitomate chico asado y sin semilla; 1 cebolla chica; 1 diente de ajo; 1/2 cucharada de manteca; 1/2 taza de hojas de malva; 1 taza de flores de calabaza sin tallo ni centro, picadas; 3 calabacitas picadas.
PARA SALSA:
1/2 cucharada de cilantro; 1 chile serrano; 150 gramos de tomates verdes; 1 diente de ajo; sal a gusto.

• Se muele el jitomate, cebolla, ajo.
• En la cazuela se derrite manteca y se fríen malvas, flores de calabaza, calabacitas y el molido de jitomate.
• Se añade caldo y se sazona con sal, dejando a fuego lento hasta que se cuezan.
• Se muelen los ingredientes de la salsa, sazonándolos con sal.
• Se sirve sopa y salsa por separado para que cada comensal se sirva a su gusto.

SOPA DE GUÍAS DE CALABAZA
Oaxaca *(ver foto pág. 143)*

Ingeniosa forma de aprovechar los tallos tiernos de la calabaza. Las bolitas de masa se llaman «chochoyotes».



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla grande.

8 puntas de guías de calabaza; 6 calabazas tiernas; 4 elotes tiernos; 12 flores de calabaza; 3 cucharadas de chepiles; 4 dientes de ajo; 1 cebolla mediana; 1/2 kilo de masa de tortillas; 2 cucharadas de manteca.

• Se ponen en una olla 3 litros de agua y los elotes partidos en pedazos.
• Cuando están cocidos, se agregan los tallos más tiernos bien limpios de hebras, después las hojas, las flores, las calabacitas cortadas en mitades y los chepiles, sólo sus hojitas.
• Se hacen bolitas con la masa, con el dedo se les hace un hoyo en el centro y se ponen en la sopa hasta que estén cocidas.
• Se sirve con salsa de chile pasilla y poquito jugo de limón.



Fondo de pescado

Este utilísimo ingrediente de todo platillo de pescados o mariscos se prepara friendo durante 5 minutos en 25 gramos de mantequilla y 25 gramos de aceite, un kilo de espinas, cabezas y colas de pescado, cien gramos de cebolla rebanada, 2 dientes de ajo, una rama de apio, 2 zanahorias rebanadas. Se rocía con una taza de vino blanco seco y se hierve hasta que evapore. Se agrega 1 1/2 litro de agua fría, un poco de sal y un ramillete de hierbas aromáticas con abundante perejil. Se deja hervir a fuego suave 20 minutos, espumando con frecuencia. Se cuela presionando levemente. Deberá quedar un litro. Se conserva en refrigerador 8 días o tres meses en congelador.

VEGETALES Y HUEVOS

La mayoría de los habitantes de México, antes de la conquista, vivían en poblaciones pequeñas y aisladas. En la gran Tenochtitlán había grandes mercados y variedad de productos, pero donde se comían exclusivamente los productos locales la dieta era monótona y prevalentemente vegetal. Maíz, frijoles y chiles constituían la base de la alimentación. Hoy en día aún subsiste en parte de la población cierta desconfianza hacia ingredientes no tradicionales, casi como si fueran una traición o costumbres inmemoriales, una falta de respeto al pasado. El cambio culinario ha sido lento pero provechoso, y lo demuestran las recetas de esta sección que en todos los casos incluyen ingredientes indígenas enriquecidos por otros de origen europeo o asiático. La canela perfuma los chiles, el chorizo de sabor a los frijoles, un trozo de cola de cerdo perfecciona un guiso de calabazas, crema y queso fundido suavizan un pastel de huitlacoche.

CHILE AJO
Oaxaca



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 3 minutos

Utensilios: *Recipiente, licuadora, platón.*

1/4 kilo de papa cocida; 100 gramos de zanahorias cocidas; 100 gramos de ejotes cocidos; 1 coliflor chica cocida; 100 gramos de chícharos cocidos; 1 cabeza de ajo; 1/2 quesito; 1 cucharada de orégano; 200 gramos de chilcosle; 1/4 litro de vinagre.

Chilcosle: chile típico de Oaxaca, de color azafrán.

- Se desvenan los chiles, se asan y remojan en agua caliente, se muelen con los ajos pelados, se deshacen en el vinagre, se les pone sal y se cuela.
- Se agregan las verduras cocidas, peladas y picadas.
- Se revuelve todo muy bien, se pone en un platón, se adorna con rebanadas de cebolla y quesito y orégano espolvoreados encima.

CHILES RELLENOS DE VERDURA
Oaxaca



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, sartén.

12 chiles de agua; 250 gramos de papas cocidas; 3 zanahorias cocidas; 1 cebolla; 1 clavo; 2 pimientas; 1 lata de sardinas; 1 ramita de perejil; 100 gramos de ejotes cocidos; 100 gramos de chícharos cocidos; 3 jitomates grandes; 3 dientes de ajo; 1 rajita de canela; 3 huevos; aceite.

- Los chiles se asan, desvenan, pelan, lavan y escurren.
- El jitomate se muele con las especias, se pone a freír y se agregan las verduras (cocidas, peladas y picadas), las sardinas y el perejil picado.
- Se deja a fuego suave, hasta que esté bien seco.
- Con eso se rellenan los chiles. Las claras se baten a punto de turrón, se les agregan las yemas, se revuelve.
- Los chiles se espolvorean con harina y se meten en el huevo batido.
- Se fríen en aceite bien caliente hasta que doren.
- Se sirven inmediatamente.

FRIJOLES A LA CAMPESINA
Tlaxcala



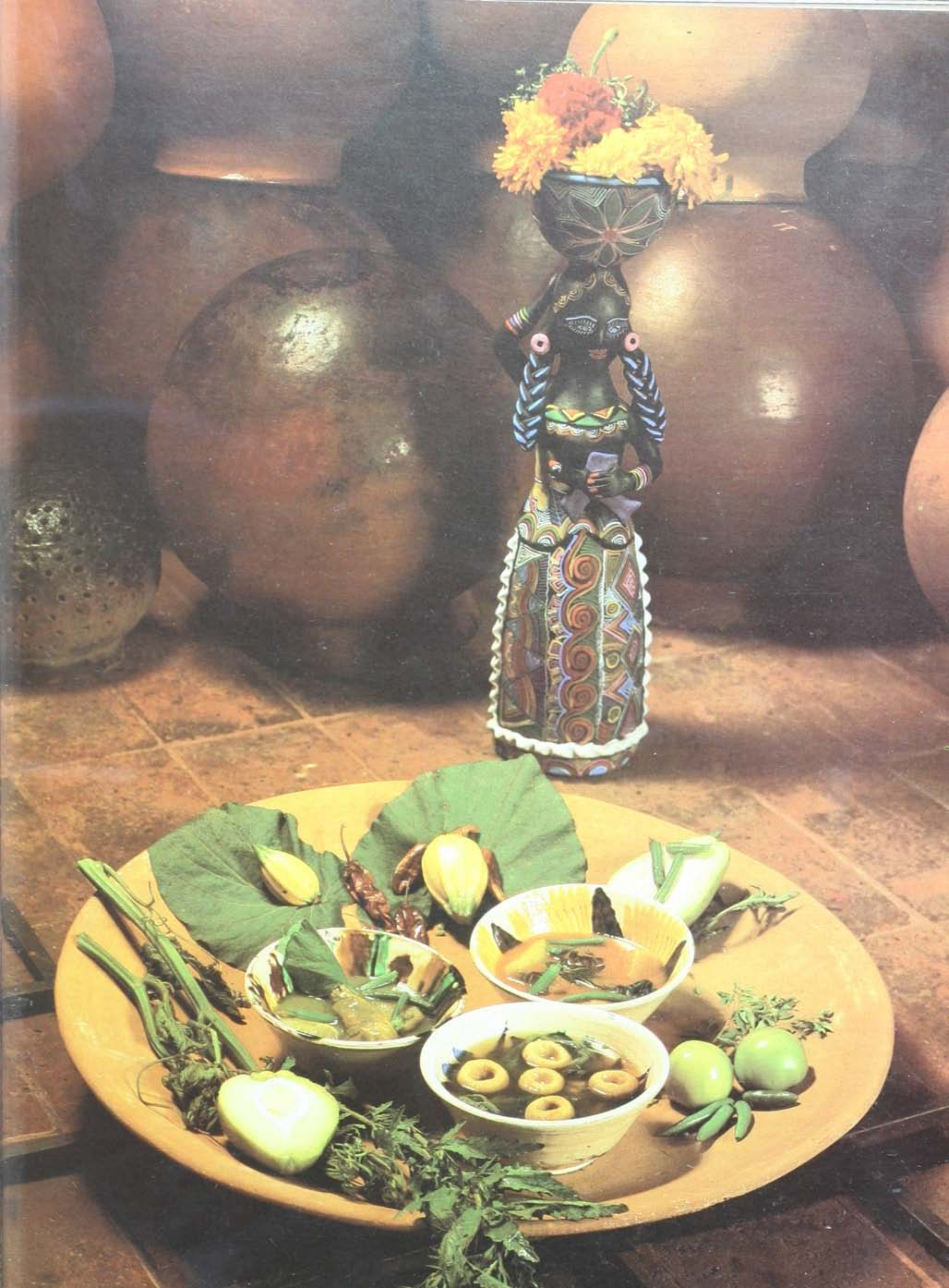
Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela, comal o plancha, platos hondos.

8 chiles cuaresmeños asados, desvenados, limpios y listos para rellenar; 200 gramos de queso fresco partido en tiras; 1 kilo de frijoles de olla cocidos con 5 tazas de caldo; 2 colas de cerdo en trozos y cocidas con sal; 2 ramas de epazote; 1 kilo de calabazas chicas, picadas; tortillas de maíz; sal a gusto.

- Se rellenan los chiles con el queso.
- A los frijoles se agregan las colas de cerdo, el epazote, las calabazas y los chiles; se pone sal y se deja sazonar 20 minutos aproximadamente.
- Se sirven los frijoles con un chile en cada plato y acompañados con tortillas calientes.

Mole amarillito (ver receta pág. 172), mole verde (ver receta pág. 162) y sopas de guías de calabaza con chochoyotes (ver receta pág. 141). Figura femenina en barro negro pintado. Cortesía: Hotel Presidente. Oaxaca.



FRIJOL DE NOVIOS
Guerrero



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 2 a 2 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Olla, licuadora, cacerola, platos extendidos.

1 kilo de frijol rojo, canario o rosita; 1 1/2 cebollas; 5 hojas de laurel; 300 gramos de chorizo; un poco de adobo (ver nota); orégano; 100 gramos de queso añejo; 2 aguacates; hojas de lechuga; 1 manojito de rábanos; sal a gusto.

* Se cuecen los frijoles con agua y, mientras hierven, se agrega una cebolla en rebanadas, las hojas de laurel y sal.
* Cuando están cocidos y sin que se batan, se escurren y se muelen con un poco de su caldo.
* Se calienta la manteca y ahí se acitrona 1/2 cebolla en rodajas, se retira de la manteca. El chorizo se fríe y se retira también.
* En esa manteca se ponen los frijoles molidos y cuando están a medio freír se les agrega el adobo, procurando que no queden ni muy rojos ni muy pálidos.
* Cuando se están refriendo, se les desmenuza orégano, se retiran.
* Se sirven con trocitos de chorizo frito, queso, rebanadas de aguacate, hojas de lechuga y rabanitos.

Nota:
El adobo se prepara con 3 chiles anchos asados y desvenados, molidos con 2 dientes de ajo y 1 cucharadita de sal.

HIGADITOS DE MAYORDOMÍA O PLATILLO DE FANDANGO
Oaxaca

Especial para el almuerzo del día siguiente a una gran fiesta.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 3 horas aproximadamente

Utensilios: Cacerola o cazuela honda, licuadora, sartén.

1/2 gallina gorda; 2 mollejas; 2 hígados de pollo; 1/2 kilo quijada de cerdo; 1 kilo de jitomate; 1/4 kilo de tomate de cáscara; 1 cebolla; 1/2 cucharadita de azafrán; 1/2 cabeza de ajo; 15 huevos; aceite; salsa picante.

* Se cuecen todas las carnes y se pican muy finas. Los dos tomates, ajo y cebolla también se pican y se fríen, se agrega 1/2 litro de caldo de las carnes y el azafrán molido con un poco de caldo.
* Cuando ya ha hervido un rato, se agregan los huevos bien revueltos.
* Teniendo cuidado de ir envolviendo las carnes con los huevos y separando con una cuchara toda la orilla del borde de la cazuela, quedará como un gran pastel con el caldillo alrededor.
* Se sirve con salsa de chile pasilla, ver receta.

FRIJOLES PALLANADOS
Guerrero



Comensales: 18-20 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela.

1 kilo de frijol en crudo molido; 2 litros de agua o caldo de pollo; 100 gramos de manteca; 3 hojas de cilantro ó 6 hojas de epazote; 1/2 cebolla; sal a gusto; 50 ciruelas amarillas silvestres enteras.

* Se pone a hervir en agua el frijol molido. Cuando ya está cocido, se agrega la manteca, la cebolla, el cilantro, las ciruelas y la sal. Debe quedar caldoso, si es necesario se agrega más agua o caldo.

PASTEL DE HUITLACOCHE Y FLOR DE CALABAZA
Hidalgo



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproxidamente

Utensilios: Comal, cacerola con tapa, molde redondo refractario de 25 cm. de diámetro.

1 1/2 kilos de flor de calabaza limpia; 1 kilo de huitlacoche limpio y picado; 2 cebollas picadas fino; 1 huevo; 2 ramas de epazote; 5 chiles verdes serranos picados; 3 elotes de maíz cacahuacintle desgranados en crudo; 3 chiles poblanos grandes, asados, pelados, limpios y partidos en rajas; 25 tortillas delgadas; 350 gramos de queso Oaxaca (de hebra); 2 tazas de crema; 2 cucharadas de aceite; 3/4 de taza de salsa de jitomate.

* Se fríe una cebolla en una cucharada de aceite. Cuando está acitronada se agregan los chiles poblanos, los elotes, la flor de calabaza, una rama de epazote picada y sal a gusto. Se tapa la cacerola y se deja a fuego lento, se agrega media taza de agua hasta que el elote esté tierno (debe quedar seco).
* Se fríe la otra cebolla, se agregan los chiles verdes, el epazote

y los huitlacoches con sal a gusto. Se deja sazonar 10 minutos aproximadamente.
* Las tortillas se fríen ligeramente y se cortan en tres partes.
* A la salsa de jitomate se le agrega una tercera parte de la crema.
* En el refractario se pone una capa de tiras de tortilla, una del guiso de flor de calabaza, un poco de crema y queso en tiras, otra capa de tortillas, enseguida otra de huitlacoches (todos), otra de tortillas y la otra parte de la flor de calabaza.
* Se agrega la crema restante, queso, las demás tortillas, la salsa de tomate con crema y el huevo batido para capear. Se mete al horno a que dore a 200 °C durante 20 minutos aproximadamente.

TORTAS DE QUESO EN MOLE ROJO

Guerrero



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Recipiente, sartén, comal, cazuela.

TORTA:
1/2 kilo de queso añejo o cotija molido; 1 taza de arroz no muy cocido; 50 gramos de camarón seco molido; 6 huevos; 200 gramos de manteca o aceite.
MOLE ROJO:
1/2 kilo de chile guajillo tostado sin semilla; 1 cebolla mediana asada rebanada; 2 cabezas de ajo asadas y peladas; 25 gramos de canela; 4 clavos; 125 gramos de ajonjolí tostado; 250 gramos de tomates de cáscara hervidos en dos tazas de agua (se reserva el agua); 3 tortillas doradas; 200 gramos de rajas de chile poblano; sal a gusto.

* El queso se mezcla con el arroz, el camarón y el huevo. Enseguida se hacen las tortas y se fríen en la mitad de la grasa.
* En la otra mitad de la manteca se fríen los chiles con ajos, cebolla, canela, clavo, ajonjolí y sal.
* Se muele todo junto con los tomates y las tortillas.
* Se regresa al fuego muy bajo y se deja 5 minutos, se le incorpora el agua de los tomates. Las tortas de queso y las rajas se ponen a cocer 10 minutos más, se rectifica la sazón y se sirve acompañado de frijoles de olla o caldo de habas.

TORTA DE PITOS (Flores de colorín)

Guerrero



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Cacerola, coladera, recipiente, licuadora, cazuela, sartén.

1/2 kilo de flores de colorín nuevas, recién cortadas; 125 gramos de queso seco molido; 6 huevos; aceite para freír; 4 jitomates asados, pelados y sin semilla; 2 dientes de ajo; 1/2 cebolla; 2 vasos de agua o caldo de pollo; sal a gusto; 1 pizca de pimienta.

* Se les quita el centro a las flores, se limpian y se cuecen 2 minutos en agua con poca sal. Se escurren y se pican finamente.
* Se revuelven con 125 gramos de queso molido.
* Se baten los huevos y se les agregan los pétalos revueltos con el queso.
* Se calienta aceite en una sartén y con una cuchara grande se toman porciones de la mezcla de flores y se fríen, se reservan.
* Se muelen jitomates, ajos y cebolla. Se fríe lo molido y se agrega el agua o caldo de pollo, se sazona con sal y pimienta.
* Cuando está hirviendo el caldillo, se le agregan las tortas, se deja que den un hervor y se sirven en platos hondos con bastante caldillo.

HUEVOS EN SALSA ROJA

Guerrero



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos

Utensilios: Comal, molcajete, sartén.

8 huevos; 100 gramos de chile guajillo; 3 dientes de ajo; 250 gramos de jitomate; 1 ramita de epazote; 50 gramos de manteca; 18 ciruelas amarillas silvestres enteras; sal a gusto.

* Se tuesta el chile en el comal, se desvena y se muele en el molcajete, se agrega el ajo y los jitomates hervidos.
* Se pone la salsa al fuego con 1/2 taza de agua, la sal, las ciruelas y el epazote. Se deja a fuego lento 8-10 minutos y se van poniendo los huevos a que se cuezan en la salsa.



Sugerencia para un menú

Papatsul (receta pág. 186)
Sopa de lima (receta pág. 192)
Cochinita pibil (receta pág. 212)
con cebolla morada (receta pág. 198)
y frijoles colados (receta pág. 197)
Copas nevadas (receta pág. 220)

Desde la arcaica austeridad del chintexle oaxaqueño hasta el ampuloso barroquismo del poblano pipián con chocolate, las salsas de esta región no son únicamente complemento y sazón de carnes, aves o pescados: son algo que no necesita sino una tortilla (o un trozo de pan) para ser un manjar exquisito, una experiencia gustativa incomparable. En todas ellas diversos chiles dan sabor y carácter: en México es casi inconcebible una salsa sin chile.

Entre los ingredientes algo sorprendentes de una de estas salsas se encuentran los gusanos del maguey mezcalero. La receta es originaria del estado de Oaxaca, donde se produce el famoso mezcal, aguardiente destilado de esta especie de maguey. Parecido por su origen al tequila de Jalisco, se diferencia de éste por un aroma más intenso y un sabor especial a madera vieja levemente ahumado. En el fondo de algunas botellas, para recordar y casi certificar el origen del destilado, se encierra un hermoso gusano que no modifica el sabor del producto pero permite su inmediata identificación.

Otros gusanos crecen en los magueyes pulqueros, y son algo mayores que aquellos de los magueyes mezcaleros. Se encuentran en otros estados del centro del país, y son una costosa exquisitez de temporada (junio-julio) en algunos restaurantes y un alimento común entre los campesinos.

CHINTEXLE
Oaxaca

Los indios de la sierra lo untan en grandes tortillas «clayudas»: es la comida que les da fuerzas para aguantar los rigores del trabajo.



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos

Utensilios: Recipiente, licuadora.

15 chiles pasilla; 1/4 kilo de camarón seco; 2 hojas de aguacate; 1 cabeza de ajo; 1/2 taza de vinagre; aceite de oliva o de ensalada.

- Se doran los chiles sin que se quemen, se desvenan.
- Se tuestan los camarones a fuego lento para que no se quemen.
- Se tuestan ligeramente las hojas de aguacate.
- Se muele todo junto con el ajo; debe quedar muy bien molido.
- Se le agrega el vinagre y el aceite necesario para que quede una pasta que se pueda untar en tortillas o pan tostado.

MOLE DE PIMIENTA
Guerrero



4 tazas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Comal, licuadora, cazuela.

100 gramos de chile guajillo grande; 8 tomates de cáscara, verdes; 1/2 cebolla; 1 diente de ajo; 3 clavos; 20 pimientas gordas; 6 pimientas negras; 1 rajita de canela; 2 vasos de agua; sal.

Salsa de tres estrellas. Combina estupendamente con carnes de caza local (armadillo, jabalí, etc.).

- Se tuestan los chiles, se desvenan y se lavan.
- Se cuecen en agua los tomates. Se asa la cebolla y el ajo.
- Todo lo anterior se muele, agregando clavos, pimientas, canela y sal. Se fríe todo.
- Cuando está todo frito, se agregan los dos vasos de agua, se da un hervor. El mole está listo.

Nota:
A este mole se le pueden agregar tortas de camarón, de papa o de pitos (flor de colorín).

PIPIÁN
Puebla

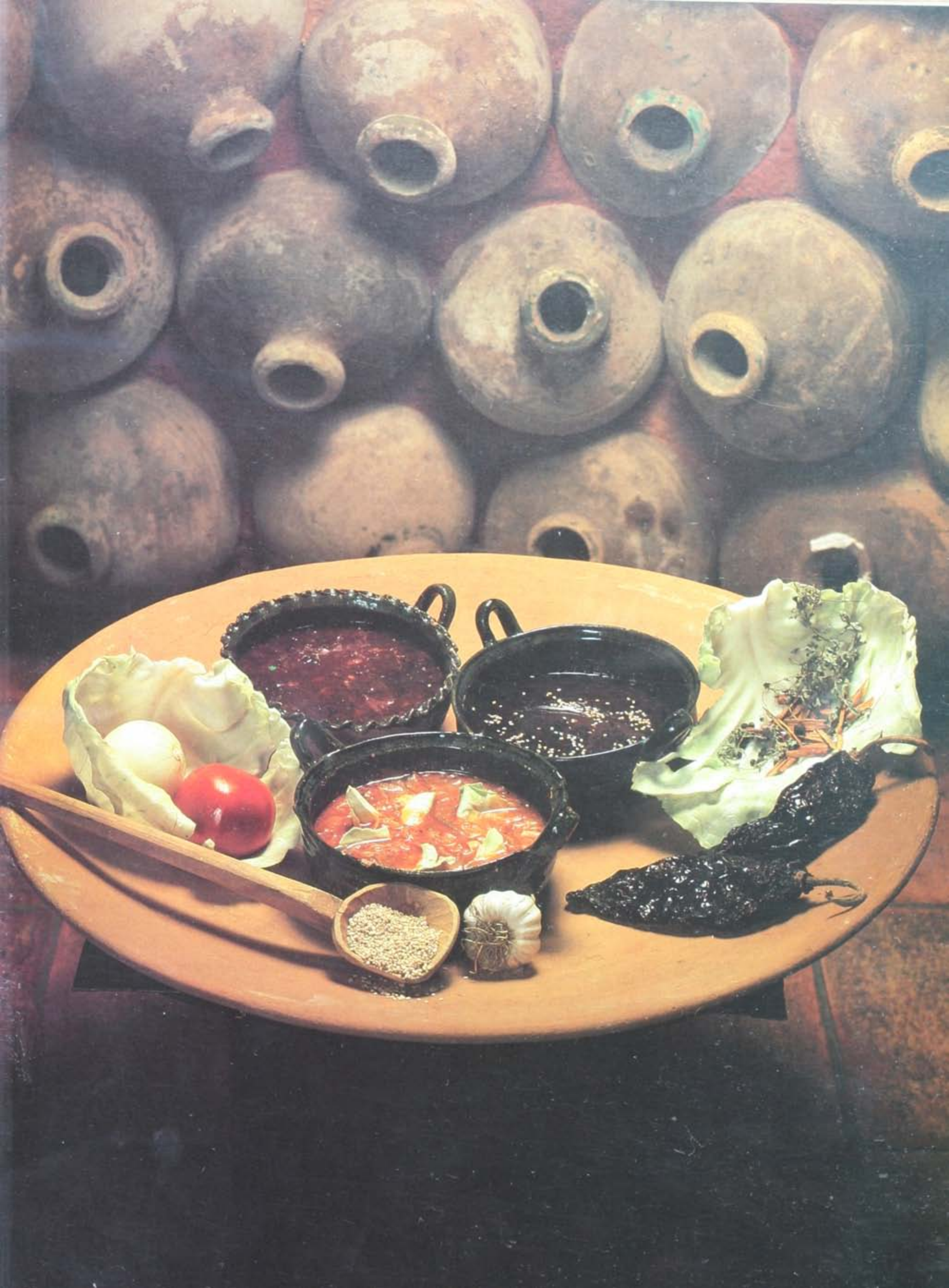
Comensales: 12 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, licuadora.

200 gramos de pepitas peladas; 50 gramos de chocolate rallado; 2 cucharadas de manteca o aceite; 4 dientes de ajo; 6 granos de comino; 6 chiles serrano verdes; 10 tomates verdes; 3 tazas de caldo; 1 cucharadita de sal.

- Se fríe en la manteca o aceite el chocolate mezclado con las pepitas hasta que se formen bolitas.
- Se muelen ajos, cominos, chiles, tomates y sal con el caldo.
- Se incorpora lo molido a las bolitas y se deja a fuego muy bajo hasta que espese, se rectifica la sazón, se cuela.
- Se sirve con piezas de pollo cocidas o rebanadas de pechugas de pollo o costillitas de puerco.

En las tres cazuelas aparecen la salsa para tesupos, el mole coloradito (ver receta pág. 162) y, en primer plano, la sopa cocina de coles (ver receta pág. 140). La salsa se hace mezclando el mole con la sopa. Al fondo, ánforas aceiteras españolas del siglo XVII, que adornan una pared del Hotel Presidente de Oaxaca.



PIPIÁN CON MAÍZ PRIETO
Puebla



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos

Utensilios: Licuadora, cacerola.

100 gramos de pepitas tostadas; 50 gramos de maíz prieto tostado; 2 chiles anchos enteros; 1 taza de caldo de ave o carne; 2 cucharadas de manteca; 1 cucharadita de sal.

* Se muele la pepita, maíz y chiles con un poco de caldo, se cuela y se fríe en la manteca, se sazona con sal.
* Se termina de cocinar con el resto del caldo. Si se desea, se le agregan papas, nopales o nabos cocidos y rebanados. Debe quedar espeso.
* Sirve como salsa para camarones y papas.

PIPIÁN VERDE
Puebla



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Sartén, licuadora, cacerola.

100 gramos de pepitas peladas y tostadas; 250 gramos de tomates verdes cocidos en agua; 6 hojas de epazote; 2 chiles serrano verdes; 2 tazas de caldo; sal; 2 cucharadas de manteca.

* Se fríe la pepita en la manteca, se muele con los tomates, epazote, chiles y sal.
* Se vuelve a poner a fuego bajo, se añade el caldo y se deja 20 minutos aproximadamente sin que hierva.
* Sirve como salsa para huevos, carnes y verduras.

SALSA BORRACHA
Hidalgo



2 1/2 tazas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 2-3 minutos

Utensilios: Molcajete o licuadora.

8 chiles pasilla ligeramente asados o fritos (si no se quiere que piquen se desvenan); 4 dientes de ajo asados; 1 cebolla chica rebanada y asada; 2 tazas de pulque o 1 1/2 tazas de jugo de naranja y 1/2 taza de tequila; 1 cucharadita de sal.

* Se muele todo muy bien hasta obtener una salsa tersa. Se sirve fría para acompañar barbacoa o carne asada.

Variaciones:
* Se hace con la mitad de chile pasilla y mitad de mulato.
* Se puede espolvorear oon algún queso seco.

SALSA DE AJONJOLÍ
Oaxaca



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Recipiente, licuadora.

100 gramos de ajonjolí; 100 gramos de chile pasilla; vinagre; 1 diente de ajo; sal a gusto.

* Se dora ligeramente el chile pasilla sin semillas y se remoja en vinagre.
* Se muelen juntos chile, ajonjolí, ajo, vinagre y sal.
* Se sirve con carne asada, barbacoa o tacos.

SALSA DE TOMATE VERDE CRUDA
Hidalgo

2 1/2 tazas
Tiempo de preparación: 5 minutos

Utensilios: Molcajete o mortero o licuadora.

3 chiles serranos verdes (si no se quiere picante se desvenan); 2 cucharadas de cebolla picada gruesa; 1 diente de ajo mediano pelado; 250 gramos de tomates verdes sin cáscara; 1/2 cucharadita de sal; 1 pizca de azúcar; 3 cucharadas de hojas de cilantro picadas.

* Se ponen en el molcajete o licuadora todos los ingredientes menos el cilantro, se muele ligeramente, no debe de quedar licuado.
* El cilantro se agrega en el momento de servir.
* Si la salsa quedara muy espesa se puede diluir con un poco de agua.

Nota:
Esta salsa se debe hacer al momento de servirse, un truco es tener todo molido menos el cilantro y agregar éste en el último momento.
La forma clásica es la anterior pero se puede hacer con variacio-

nes como asar los chiles, o sustituyendo el cilantro por perejil o albahaca.

SALSA DE CHILE SERRANO
Oaxaca



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 5 minutos

Utensilios: Recipiente, licuadora.

20 chiles serranos (si no se quiere muy picante se desvenan); 6 dientes de ajo; 1/2 taza de jugo de limón; agua la necesaria; sal.

Salsa indígena, elemental y primitiva.

* Se muelen los chiles crudos con ajo y sal.
* Se les agrega un poco de agua y jugo de limón.

SALSA PICADA
Guerrero



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 5 minutos

Utensilios: Molcajete de barro.

5 jitomates; 1 cebolla; 8 chiles verdes serranos; 5 ramas de cilantro; 3 aguacates; sal a gusto.

* Se pican muy bien todos los ingredientes en crudo y se ponen en el molcajete de barro, se sazonan con sal.
* Esta salsa se acompaña con chicharrón caliente.



Sugerencia para un menú

Sopa de gallina con almendras
(receta pág. 190)
Arrolladitos de berenjena
(receta pág. 194)
Cangrejos en relleno blanco
(receta pág. 202)
Manjar blanco con leche de coco
(receta pág. 221)

SALSA DE DEDOS
Guerrero



Tiempo de preparación: 10 minutos

Utensilios: Comal, salsera.

8 chiles guajillos; 5 tomates; limón a gusto; cebolla a gusto; sal a gusto.

Otra salsa primitiva: su particularidad es que chiles y tomates se desbaratan con los dedos.

* Se asan los chiles y los tomates; se parte el chile con los dedos y lo mismo se hace con los tomates.
* Se pica la cebolla y se le pone el limón y la sal, se mezcla con los chiles.
* Se acompaña con frijoles refritos.

SALSA DE GUSANITOS
Oaxaca



Comensales: 10-20 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Recipiente, licuadora.

10 chiles pasilla; 50 gusanitos de maguey fritos; 2 cabezas de ajo; 10 cucharadas de aceite; sal.

* Se doran ligeramente los chiles, se remojan en agua hirviendo y se muelen con el ajo, los gusanitos con la sal.
* Se disuelven en aceite.

SALSA DE JITOMATE
Guerrero



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos

Utensilios: Comal, molcajete, salsera.

125 gramos de chile serrano verde; 250 gramos de jitomate; sal a gusto.

* Se asan el jitomate y el chile. Se muelen en el molcajete.
* Sirve para acompañar chicharrones.

PESCADOS Y MARISCOS

*El barón Alejandro de Humboldt, después de visitar las costas de México a fines del siglo XVIII, escribió en su **Ensayo Político sobre el Reino de la Nueva España** que la caza de ballenas y la búsqueda de perlas eran actividades destinadas a un grandioso futuro. La caza de cetáceos es actividad muy problemática en la actualidad, y las perlas ya no se encuentran en estos mares (mientras que en los siglos XVI y XVII se habían enviado en grandes cantidades a la Corona de España).*

Sin embargo, los mares de México proveen de alimentos a sus habitantes como lo hicieran en la época pre-hispánica. Un grandioso fresco en un templo de Teotihuacán describe el Tlalocan, o sea el Paraíso Terrenal, adonde van las personas muertas en condiciones trágicas, para compensarlas de su sufrimiento en la tierra: es un lugar maravilloso, con un lago y ríos llenos de peces, donde se bañan gozosos los bienaventurados habitantes.

Si los peces son símbolo de felicidad, el caracol lo es de fertilidad y abundancia. Al lado de la serpiente emplumada, en la pirámide de Quetzalcoatl en Teotihuacán, hay abundancia de caracoles y mazorcas de maíz. En la mesa de Moctezuma nunca faltaban productos marinos, llevados por ágiles mensajeros desde la costa del Golfo.

Pescados, moluscos y crustáceos son parte muy importante de la culinaria mexicana de hoy. Las maneras de prepararlas son variadísimas y van desde lo elemental, como los ceviches de pescado cocido en jugo de limón y los pescados «a la talla» preparados en las playas a la lumbre de madera, hasta complicados platillos de evidente origen española, como el pescado a la veracruzana y múltiples combinaciones con arroz. Y en los grandes centros turísticos como Acapulco la gastronomía de productos del mar alcanza extraordinario refinamiento y gran originalidad.

PÁMPANO RELLENO DE CAMARONES

Veracruz



Comensales: 4-6 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20-25 minutos

Utensilios: Recipiente, cacerola, platón de horno, precalentar el horno a 220 °C.

1 pámpano de 2 a 2 1/2 kilos (pargo o palometa); 30 cebollitas de cambray tiernas; 500 gramos de camarón chico; 2 cucharadas de ajo picado; 4 cucharadas de cilantro picado; 2 chiles güeros desvenados y picados; 1 pimiento rojo picado muy fino; 7 cucharadas de aceite, mitad de oliva y mitad de ensalada; 5 cucharadas de jugo de limón; sal y pimienta.

- Se abre el pescado por abajo y se le quitan las espinas.
- Se hace una mezcla con el limón, 2 cucharadas de aceite, 1/2 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta. Se unta el pescado con esta mezcla, por dentro y por fuera. Se reserva.
- En dos cucharadas de aceite se acitronan el ajo, chile güero y pimiento, se añaden los camarones con sal y pimienta y se dejan unos segundos hasta que cambien de color, se apaga el fuego y se reserva.
- En el platón de horno se cubre la parte de abajo con las cebollitas con rabo y todo, se bañan con otras dos cucharadas de aceite, sal y pimienta. Se coloca el pámpano sobre la cama de cebollitas; se rellena con los camarones preparados y se ponen unos cuantos camarones alrededor del pescado.
- La última cucharada de aceite se mezcla con el cilantro y sal, se reserva.
- Se mete al horno de 15 a 20 minutos, en el momento de sacarlo del horno se adorna con el cilantro macerado en el aceite.
- Se lleva a la mesa en el mismo platón donde se cocinó.

MIXIOTE DE BAGRE MARINADO AL TEQUILA

Hidalgo



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos, más dos horas de marinado
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Sartén, licuadora, coladera, vaporera.

6 filetes de bagre de 200 gramos c/u. cortados en cuadros de 2 × 2 cm.; 1/2 litro de tequila; 1/2 cucharadita de pimienta; 40 hojas de hierbabuena; 1 cucharadita de sal; 6 hojas de mixiote o papel aluminio en 6 cuadros de 20 × 20 cm.

SALSA MEDIANOCHE:

1/2 kilo de tomate verde asado; 4 chiles chipotles en adobo (si no se quiere que pique se desvenan); 4 dientes de ajo; 1/2 cebolla; 1 cucharadita de sal; 1 cucharada de aceite.

- Se mezcla tequila, pimienta y sal, en esta preparación se ponen a marinar los cuadros de pescado por dos horas.
- Se muele el tomate con los chiles, ajo, cebolla y sal. Se fríe esta mezcla en el aceite, se reserva.
- Colar el pescado y el líquido mezclar con la salsa de chipotle.
- Se vuelve a poner la salsa al fuego a que reduzca a la mitad.
- Se divide salsa y pescado en 6 partes. En cada hoja de mixiote o papel se pone en la base salsa y encima el pescado. Se adorna con hojas de hierbabuena, se cierran los mixiotes amarrándolos por arriba y se cuecen a vapor por 15 minutos.

Pámpano relleno de camarones y pescado en penca de maguey (ver receta pág. 152). Las canastas son de Oaxaca, el platón de cerámica blanca procede de Cuernavaca.



PESCADO EN PENCA DE MAGUEY

Guerrero

(ver foto pág. 151)



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 35 minutos
Tiempo de cocción: 45-50 minutos aproximadamente

Utensilios: Licuadora, recipiente, vaporera grande, papel aluminio, 10-12 cazuelitas.

1 pescado de 3-4 kilos (huachinango, pargo, róbalo); 1 penca de maguey; 10 nopalitos tiernos; 2 cucharadas de orégano; 2 cucharadas de aceite; 1/2 cucharadita de sal; 1/4 kilo de cebolla rebanada finamente; 10 hojas de aguacate; 1 hoja de plátano.

ADOBO:

1 cabeza de ajos grande, asada; 7 chiles pasillas asados, desvenados y sin semilla; 8 chiles anchos asados, desvenados y sin semilla; 1/2 kilo de tomate verde asado con su cáscara; 2 cebollas asadas y picadas fino; 200 gramos de cacahuate tostado; 1 litro de pulque curado de tuna; 1 taza de mezcal.

• Se muelen los ingredientes del adobo. Se divide en dos partes
• El pescado se limpia muy bien, se le quitan las espinas, pero se le deja la piel. Con la mitad del adobo se unta el pescado, la otra mitad es para la salsa.
• Los nopales se asan con orégano, aceite y sal; se cortan en cuadros pequeños. Se rellena el pescado con los nopales asados y con la cebolla rebanada.
• Se asa la penca de maguey, encima se coloca el pescado relleno y adobado, se cubre con hojas de aguacate, se envuelve en la hoja de plátano, después se envuelve en papel aluminio y se cuece al vapor.
• Cuando está cocido el pescado, se abre el papel aluminio y la hoja de plátano, se reacomodan las hojas de aguacate y se colocan alrededor las cazuelitas con la salsa.

BAGRE EN ADOBO

Hidalgo

El bagre se cultiva en gran escala en lagos y lagunas del estado de Hidalgo.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Cacerolas, platón, ensaladera.

1 pescado bagre de 1-2 kilos de peso; 1 limón; 3/4 litro de vinagre; 1 1/2 cucharadas de ceniza; 4 cebollas rebanadas; 1/4 litro de aceite vegetal; 3 chiles morita asados, desvenados y molidos con un poco de caldo; 5 hojas de laurel; 3 ramas de tomillo; 3 ramas de mejorana; 1 col rebanada a la vinagreta; sal a gusto.

• Se pone a cocer el pescado en 1/2 litro de vinagre con la ceniza; cuando está suave se retira del fuego y se le quita la piel limpiándolo muy bien con el limón.
• Se dora la cebolla en aceite y se agregan los chiles, el resto del vinagre, pescado, laurel, tomillo, mejorana y sal; se deja a fuego lento unos minutos.
• Se sirve rebanado bañándolo con su jugo y adornándolo con la col.

Nota:
En la salsa puede durar hasta dos días, en un lugar fresco, sin descomponerse.

LANGOSTA CON PUNTAS DE ESPÁRRAGOS

Guerrero

(ver foto pág. 154)



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 25-30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Sartén o cacerola con tapa, cacerola, recipiente, plato o concha.

1/2 kilo de cola de langosta limpia y cruda; 30 espárragos verdes; 2 pimientos morrones rojos; 1 cucharadita de hojas de mejorana frescas; 1 cucharadita de sal; 1/2 cucharadita de pimienta; 3 cucharadas de vinagre; 6 cucharadas de aceite; 1 vaso de vino blanco; sal y pimienta.

• Se calienta el vino y se sazona con sal y pimienta, se pone la cola de langosta, se tapa y se deja de 10 a 15 minutos, se apaga el fuego.
• Los espárragos se limpian, se cuecen en agua hirviendo con sal 8 ó 10 minutos según el grosor, no se enjuagan. Cuando están cocidos se cortan las puntas y se reserva la parte restante para otros usos.
• Se mezclan aceite, vinagre, sal, pimienta, mejorana, pimientos y el vino donde se cocinó la langosta, se rectifica la sazón.
• Se corta la langosta en rebanadas y se mezcla con la vinagreta.
• En el plato se coloca artísticamente la langosta con la vinagreta y las puntas de espárragos. Se sirve frío.

ENSALADA DE LANGOSTINOS CON ALCACHOFAS

Guerrero

(ver foto pág. 154)



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20-25 minutos
Tiempo de cocción: 4 minutos

Utensilios: Olla o cacerola, recipiente, platos chicos o conchitas.

6 langostinos grandes sin pelar; 4 corazones de alcachofas cocidos y cortados en trocitos; 2 cebollitas de cambray rebanadas muy finas; 1 pimiento morrón picado muy fino; 1 cucharadita de sal; 1/2 cucharadita de pimienta; 2 cucharadas de jenjibre fresco rallado; 2 cucharadas de jugo de naranja; 1 cucharada de jugo de limón; 9 cucharadas de aceite; 1 taza de fondo de pescado (ver receta); 1 lechuga.

• Se calienta el fondo de pescado y cuando hierve se ponen los langostinos; se dejan 4 minutos a fuego vivo, se tapan y se apaga el fuego. Se dejan enfriar en el caldo.
• Se prepara una vinagreta mezclando cebollitas, pimiento, sal, pimienta, jenjibre, jugo de naranja y limón, aceite.
• Los langostinos una vez fríos se retiran del caldo y se pelan (la cabeza y el caldo se reservan para otros usos). Se cortan en 4 partes y se mezclan con la vinagreta).
• Se sirven en un plato chico o en una concha, sobre hojas de lechuga, alternando con corazones de alcachofa en trozos, también cubiertos con vinagreta.

CÓCTEL DE MARISCOS «VUELVE A LA VIDA»

Guerrero

(ver foto pág. 154)



Comensales: 5 personas
Tiempo de preparación: 20-25 minutos

Utensilios: Recipiente, copas de boca ancha.

200 gramos de camarón limpio y cocido; 10 ostiones con su jugo; 5 cucharadas de pulpa de jaiba cocida; 5 patas de cangrejo moro, cocido y limpio; 12 almejas de Zihuatanejo picadas; 5 cucharadas de salsa catsup ó 14 cucharadas de jitomate picado; 2 cucharadas de perejil picado finamente; 2 cucharadas de cebolla finamente picada; 3 cucharadas de aceite; 1 cucharada de orégano desmenuzado; 4 limones (el jugo); 1 cucharadita de sal.

• Se mezclan todos los ingredientes en un recipiente hondo.
• Se sirve frío en las copas.

HUACHINANGO A LA VERACRUZANA

Veracruz



Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos y 2 horas de maceración
Tiempo de cocción: 1 1/2 hora aproximadamente

Utensilios: Sartén grande, platón de horno, horno precalentado a 200 °C.

1 huachinango de 3 kilos; 1 cucharada de sal; 3 cucharadas de jugo de limón; 1/2 cucharadita de orégano; 2 1/2 tazas de aceite de oliva refinado; 1 cucharadita de pimienta blanca; 2 ramilletes con hojas de perejil, laurel y mejorana; 2 cebollas grandes rebanadas finas; 4 dientes de ajo asados y machacados; 24 aceitunas verdes cortadas a la mitad; 18 alcaparras; 3 kilos de jitomates maduros asados, pelados y sin semillas; 8 pimientos rojos pelados, sin semillas, en rajas; 10 chiles güeros largos en escabeche, dos de ellos en rajas; 1 vaso de vino blanco seco; 1 cucharadita de azúcar; 1/2 taza de fondo de pescado (ver receta pág. 141).

• Al pescado escamado se le hacen 3 cortes longitudinales por cada lado, se sazona con una mezcla de 6 cucharadas de aceite, jugo de limón, orégano, sal y pimienta; se le ponen adentro dos hojas de laurel y ramitas de mejorana; se deja reposar cubierto 2 horas.
• Se ponen en la sartén la cebolla, los ajos y el vino hasta que éste evapore, se agrega una taza de aceite; cuando está caliente se agregan las tres cuartas partes de los pimientos, aceitunas, alcaparras y los chiles güeros en rajas, se cocina 15 minutos, se incorporan los jitomates picados y un ramillete de hierbas con el caldo, el azúcar, sal y pimienta, y se cocina a fuego bajo 30 minutos.
• Se calienta el platón de horno y se baña con 1/2 taza de aceite, encima se coloca el pescado, se cubre con la salsa y ésta se rocía con el resto del aceite.
• Se mete al horno precalentado y se baña frecuentemente con su salsa; a los 20 minutos se voltea, se deja 20 minutos más o hasta que con un tenedor se llegue hasta la espina por la parte gruesa del pescado y la carne no se vea transparente.
• Se sirve en el mismo platón adornado con su salsa y el resto de las aceitunas, alcaparras, chiles güeros enteros y el ramillete de hierbas de olor.





Sugerencia de menú para un desayuno oaxaqueño

Jugo de frutas
Pan de yema (receta pág. 180)
Marquesote (receta pág. 180)
Atole de granillo y panela (receta pág. 156)
Café con panela (piloncillo) (receta pág. 145)





ESCABECHE DE PESCADO JALAPEÑO

Veracruz



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Platón, cacerola, licuadora.

12 rebanadas o filetes de pescado fritos; 6 cebollas en rebanadas delgadas; 3 dientes de ajo machacados; 5 hojas de laurel; 1/2 cucharadita de orégano; 1/2 taza de aceite, de preferencia de oliva refinado; 1 taza de agua; hojas de lechuga; 4 ó 5 rabanitos en flor.

- Las rebanadas o filetes se colocan en un platón.
- En una cacerola se pone el aceite a quemar con un diente de ajo que luego se saca. Se agregan las cebollas, los dientes de ajo, las especias molidas, el vinagre y el agua. Se deja que dé un hervor.
- Se vierte sobre el pescado poniéndole una cucharadita de orégano por encima.
- Se adorna alrededor con hojas de lechuga y rabanitos abiertos en forma de flor.

CHILATE DE PESCADO SECO

Guerrero



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, licuadora, cacerola.

1 kilo de pescado seco desmenuzado y remojado; 100 gramos de chile guajillo grande, tostado; 1 diente de ajo; sal a gusto; 1 rama de epazote; 1 cucharada de manteca.

- Se pone a remojar el pescado por 8 horas, se escurre.
- Se prepara una salsa con chile guajillo, ajo y sal a gusto, todo bien molido. Se fríe en la manteca.
- Cuando está frito, se agregan 2 tazas de agua y al empezar a hervir se le pone el pescado. Se agrega la rama de epazote y se cocina hasta que el pescado esté suave.
- Se sirve acompañado con arroz y tortillas.

Ensalada de langostinos con alcachofas (ver receta pág. 152); langostinos con puntas de espárragos (ver receta pág. 152). Cóctel de mariscos «vuelve a la vida» (ver receta pág. 153). Almejas a la naranja (ver receta pág. 156).

ALMEJAS A LA NARANJA

Guerrero *(ver foto pág. 155)*

A lo largo de toda la costa del Pacífico se pescan almejas. Por algún fenómeno físico (probablemente debido a la temperatura de las aguas) son cada vez más grandes a medida que se sube hacia el norte. En Zihuatanejo alcanzan proporciones respetables, pero llegan a ser imponentes en Baja California (donde se les llama almejas chocolatas). Su nombre científico es Megapitaria Aurantiaca.



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20-30 minutos

Utensilios: Charola para presentar las almejas, tazón pequeño, tenedor o batidor de mano.

18 almejas de Zihuatanejo medianas; perejil chino; 3 cucharadas de jugo de naranja; 1 cucharadita de hojitas de tomillo fresco; 1 cucharada de jugo de limón; 1 cucharada de licor de naranja; 1 cucharadita de pimienta blanca; 2 cucharadas de aceite de oliva refinado o maíz; hielo picado.

• Se abren las almejas con cuidado, para no perder el jugo y se colocan en un platón cubierto de hielo picado (si el hielo entra a las almejas cuando se derrite les resta sabor).
• Se adornan las almejas con perejil chino y encima se vierte a cada una la mezcla de jugo de naranja, tomillo, limón, licor de naranja, pimienta y aceite.

Este tipo de almejas es muy salado, por lo tanto se dejará al gusto del comensal el ponerle más sal.

BOCADILLOS DE CAMARÓN EN COLORADITO

Oaxaca



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Recipiente, sartén, comal.

1/4 kilo de camarón seco; 3 bolillos fríos molidos; 4 huevos, un poco de agua; 1 taza de coloradito (ver receta pág. 163); aceite.

• Se tuesta el camarón ligeramente y se muele muy bien con el pan.
• Lo anterior se revuelve con los huevos y si hace falta se les pone un poco de agua.
• Se hacen los bocadillos o tortitas, y se van friendo poco a poco en aceite caliente hasta que estén dorados.
• Se ponen a hervir en el coloradito.

CEVICHE

Guerrero



Comensales: 12 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción (en limón): 3 horas o más

Utensilios: Tazón de vidrio.

1 1/2 kilos de sierra (o macarela); 1 1/2 tazas de jugo de limón; 6 jitomates pelados sin semilla y picados; 1/2 taza de salsa catsup (opcional); 3 cucharadas de cebolla picada; 3 cucharadas de cilantro picado; 24 aceitunas; 1 cucharada de orégano en polvo; 1/2 taza de aceite, preferentemente de oliva refinado; 1 jícama mediana, pelada y rallada (opcional); 2 aguacates; chiles jalapeños, en escabeche, en rajas, a gusto; sal y pimienta.

• Se corta el pescado en trozos pequeños, se recubre con el jugo del limón y se deja en el refrigerador durante varias horas.
• El pescado se escurre y enjuaga con agua fría, se agregan jitomates, cebolla, salsa catsup, cilantro, aceitunas, orégano, aceite, sal y pimienta.
• Si se desea, se le mezcla la jícama rallada y exprimida en un lienzo. Se adorna con rebanadas de aguacate y rajas de chile.

CEVICHE NATURAL DE ALVARADO

Veracruz

Tradicionalmente, el ceviche es preparado por hombres.



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 1 1/4 horas aproximadamente

Utensilios: Recipiente.

1 kilo de pulpa de pescado (peto, jurel, esmedregal) fresquísimo; 2 tazas de jugo de limón (zumo); 3 jitomates; 5 chiles jalapeños; 1 manojo de cilantro; 2 cebollas medianas; sal.

• Se pica el pescado en trozos de 1/2 cm., se lava y se deja en la mitad del jugo de limón, durante una hora aproximadamente.
• Se cuela y se pone en la otra mitad de jugo de limón durante 15 minutos más, hasta que quede cocido, se sazona con sal.
• Se separa el pescado del jugo para que no se amargue y se añaden chile, cebolla, jitomate y cilantro finamente picados.
• Se acompaña con galletas saladas.



«El mejor presente que hizo la ornitología mexicana a la mesa de Europa fue el guajolote», escribe don Manuel Martínez Llopis en su **Historia de la gastronomía española.** *El meleagris gallopavo (su nombre científico) sorprendió por sus dimensiones a los conquistadores, acostumbrados a la pequeñez de los plumíferos ibéricos. Lo bautizaron pavo o gallipavo, pero los escrupulosos cronistas anotaron su nombre azteca: huexolotl, que quiere decir gran gallo (huey = gran; xolotl = gallo). Según Francisco Santamaría, en su* **Diccionario de Mejicanismos,** *se le llama en distintas partes del país totol, cócono, concho, mulito, etc. La hembra —eso sí, podemos confirmarlo— se llama pípila.*

En todo México, su tierra de origen, aún se le llama orgullosamente guajolote. Y en una de las grandes arterias de la capital, la Calzada Xola, miles de automovilistas ignaros transitan por el mismo camino que hace cinco o seis siglos recorrían los proveedores de xolotl a la gloriosa Tenochtitlán.

Alimento internacional, el guajolote tiene nombres muy diversos. Equivocándose en cuanto a su origen los portugueses lo llamaron pirú y los ingleses turkey. Los franceses lo llamaron inicialmente coq d'Inde, que se volvió dindon. En Rusia, por la misma razón se le llama indyushka. Los alemanes, grandes consumidores de pavo, le llaman Truthahn (el gallo que pisa fuerte) y Puter (pronunciado putah), palabra derivada del grito «Putt, putt» con el cual las campesinas alemanas suelen convocar a sus pavos.

Las carnes de un guajolote correctamente cebado son deliciosas. «Su guisado propio —escribe el anónimo autor del **Nuevo Cocinero Mejicano** *(1883)—, aprendido de los originarios del país, es el mole»; y a continuación da 21 recetas de moles, admitiendo que «en cada casa se dispone de diverso modo».*

En efecto, la variedad de moles de guajolote mexicanos es desconcertante. Nadie se ha atrevido a intentar su clasificación metódica, y los «molólogos» no han superado la por demás deliciosa fase experimental de la ciencia. En esta sección se intenta una comparación analítica de tres moles negros de Oaxaca y tres moles poblanos, resultado de una larga y gustosísima investigación.

BARBACOA DE POLLO

Guerrero



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora aproximadamente

Utensilios: Comal, licuadora, recipiente, vaporera.

2 pollos grandes; 6 chiles anchos tostados y sin semilla; 6 chiles guajillos tostados y sin semilla; 10 pimientas asadas; 15 cominos asados; 1 cucharadita de orégano asado; 1 rajita de canela asada; 3 dientes de ajo asados; sal y pimienta; hojas de aguacate; hojas de plátano; 1 lima agria; 1 manojo de rabanitos; 1 lechuga; chiles verdes a gusto; 1/2 kilo de tomates de cáscara; 1/2 manojo de cilantro; 1 cebolla en rodajitas; 2 aguacates.

- Se limpian bien los pollos, se cortan en piezas.
- Se licúan los chiles anchos y guajillos con un poco de agua.
- Se muelen las especias asadas con el ajo y se agrega sal y pimienta.
- Se mezcla el molido de chiles con las especias y se fríen.
- Con esta mezcla de chiles se untan las piezas de pollo y se dejan reposar un rato. (Se puede preparar desde un día antes para que penetre más el adobo.)
- Las piezas de pollo adobadas se cubren con las hojas de aguacate y se envuelven en las hojas de plátano. Se meten las piezas al horno o en la vaporera a que se cuezan.
- Se sirve con rebanadas de lima, rábanos, lechuga, rodajas de cebolla y aguacate.
- Por separado se hace una salsa de chiles verdes y tomates, hervidos. Se muelen con sal y se espolvorea con cilantro finamente picado. Esta salsa sirve para acompañar la barbacoa.

ADOBO DE CREMA

Guerrero



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela de barro, licuadora, precalentar el horno a 200 °C.

2 pollos en piezas, cocidos al horno con sal y pimienta; 1 litro de crema agria espesa; 1/4 kilo de chilacas, desvenadas; 50 gramos de tomates; 1/2 gramo de comino; 3 dientes de ajo; sal a gusto.

- Se deshace la crema en la cazuela de barro.
- El chile se muele en crudo con tomate, comino y ajo; cuando está molido todo, se mezcla con la crema.
- Con esta salsa se bañan las piezas de pollo, se meten al horno hasta que hierva la salsa.

CHICHICUILOTES CON HONGOS

Hidalgo

El chichicuilote es una especie de pájaro muy próxima a la desaparición. De color gris, zancudo, elegante y de pico largo, habita lagunas de poca profundidad. Escribió el docto Francisco Santamaría hace unos 40 años: «Las indias los cogen vivos y los venden en gran número, principalmente voceados en las calles, al precio de cinco o diez centavos... Se consume gran cantidad de ellas, aunque su carne es grasosa y huele algo a marisco. Otras muchas se traen vivas a la ciudad para diversión de los niños, quienes las enseñan a tirar de pequeños y ligeros carruajitos de papel». Ya no vocean las chichicuiloteras en las calles; con cinco centavos hoy no se compra ni una pluma de ave; y los niños hoy se divierten con la televisión... Lo único que queda es esta receta: y sugerimos de reemplazar los chichicuilotes con pichones o codornices.



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 60 minutos
Tiempo de cocción: 60 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, cazuela, tabla, tijeras de ave, cuchillo chico filoso para deshuesar, hilo de cáñamo.

12 chichicuilotes desplumados, sin menudencias y chamuscados, abiertos por la espalda sin partirlos o romperlos, lavados y deshuesados; 12 hígados de chichicuilotes picados; 1/2 pan remojado en poco caldo; 50 gramos de mantequilla; 1 cuchara chica de pimienta dividida en tres partes; 2 cucharadas de manteca; 1/2 vaso de vino blanco; 1 taza de caldo; 1 cucharada de harina; 250 gramos de hongos rebanados; sal; pimienta negra molida.

- Se rellenan los chichicuilotes con hígado, pan, mantequilla, sal y pimienta. Se atan las patas y se pasa el hilo alrededor del cuerpo cerrándolas.
- Se meten en la cazuela con manteca, vino y pimienta para que se cuezan a fuego lento.
- En otro recipiente se dora la harina con manteca, se añade un poco del caldo, mezclando hasta que no tenga grumos, se sazona con sal y pimienta. Se deja a fuego lento 20 minutos para obtener una salsa ligera; se reserva.
- Se retiran las aves de la cazuela y se les quita el hilo, se mantienen en lugar caliente.
- Se vuelve la cazuela al fuego y con un poco de agua se recuperan los jugos del fondo de la misma, se incorporan hongos, aves y salsa, se dejan de 10 a 12 minutos a que espese, se rectifica la sazón y se sirve muy caliente.

POLLO JALAPEÑO

Veracruz



Comensales: 4-6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Cazuela, refractario, salsera. Precalentar horno a 200 °C.

4 jitomates asados sin piel ni semilla, picados; 1 cebolla chica molida; 1 diente de ajo molido; 1/2 cucharada chica de orégano molido; 1/2 cucharada chica de clavo de especia; 1 cucharada de cilantro molido; 1 cucharada de vinagre; 5 chiles jalapeños en rajas; 1 pollo en piezas; 5 cucharadas de aceite de oliva; 1 cucharada de mantequilla; pimienta a gusto; sal a gusto.

- Se muele el jitomate, cebolla, ajo, cilantro; se sazonan con sal, orégano, clavo y vinagre, formando una salsa.
- Se coloca el pollo en el refractario untado con mantequilla previamente y se cubre con la salsa anterior, chiles, aceite, pimienta y sal.
- Se mete al horno a 200° y se deja cocer hasta que dore y suavice, y la salsa se consume.
- Se sirve caliente, acompañado de arroz blanco y plátanos fritos.

HUILOTAS EN ALMENDRAS

Hidalgo

Huilotas: nombre azteca de las palomas de campo.



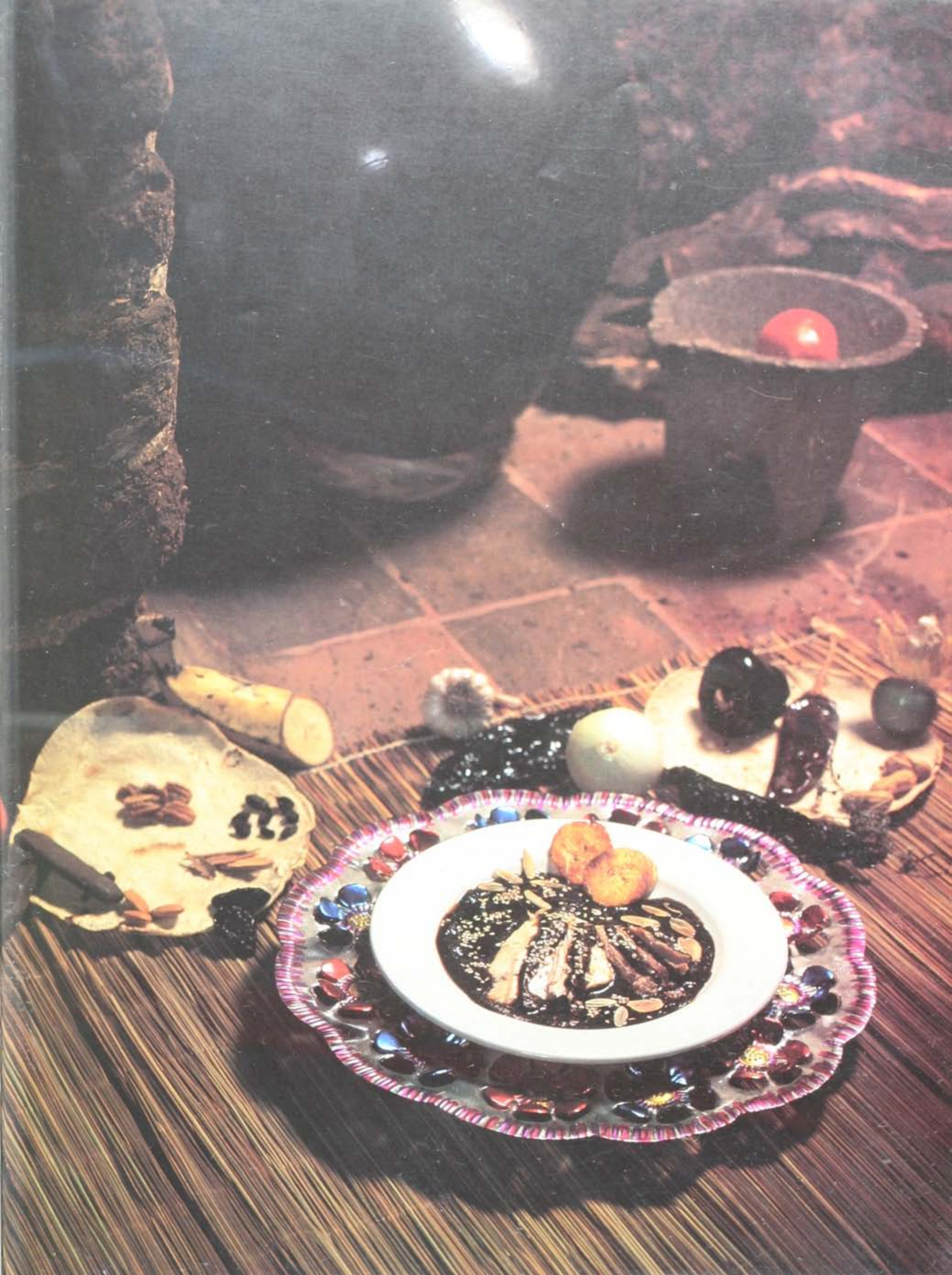
Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 hora aproximadamente

Utensilios: Recipiente, cazuela, platón, licuadora.

250 gramos de pan frito y molido; 1 clavo de olor frito y molido; 1/2 raja de canela frita y molida; 25 gramos de almendras molidas con cáscara; 1/2 cebolla molida; 1 diente de ajo molido; 150 gramos de jitomate asado, pelado, sin semilla y molido; 1 yema de huevo cocida y molida con 1 taza de caldo de pollo; 6 huilotas limpias; 25 gramos de manteca; 1/2 cebolla rebanada; 3 aceitunas picadas; 3 pizcas de pimienta; 3 cucharadas de jerez seco; 1 chile ancho asado, desvenado y remojado en vinagre, en rajas; 18 aceitunas deshuesadas y partidas a la mitad; sal.

- Se mezclan los primeros ocho ingredientes y se reservan.
- Se fríen las huilotas en la manteca con la cebolla rebanada, las aceitunas picadas, la pimienta y 1/2 cucharadita de sal. Cuando están doradas se agrega lo molido anteriormente, se deja a fuego lento hasta que las aves estén cocidas, si es necesario se agrega más caldo.
- Unos minutos antes de servirse, aún en el fuego, se añade el jerez, chile y aceitunas. Se sirve muy caliente.

Uno de los moles más famosos de México: el mole negro de Oaxaca (ver receta pág. 160).



MOLE NEGRO

Oaxaca

(ver foto pag. 159)



Utensilios: Recipiente, licuadora, metate, sartén, comal, cazuela.

	Sra. Carballido	Sra. Vasquez	Sra. Aguilar Colmenares
Guajolote grande, en piezas, cocido y su caldo	*1*	*1*	*1*
Lomo de puerco en trozos	***1 kilo***	—	—
Chile chilhuacle negro	***1/2 kilo***	***1/4 kilo***	***1/2 kilo***
Chile chilhuacle rojo	***1/4 kilo***	—	—
Chile mulato negro	—	***1/4 kilo***	***1/2 kilo***
Chile pasilla	***1/4 kilo***	***1/4 kilo***	***1/4 kilo***
Chile ancho	***1/4 kilo***	—	—
Chile chipotle (secos)	—	—	***5 ó 6***
Almendras	***100 gramos sin pelar***	***50 gramos remojada y sin cáscara***	***1/4 kilo sin pelar***
Pasitas	***100 gramos***	—	***1/2 kilo***
Cacahuates pelados	***100 gramos***	***50 gramos***	***1/2 kilo***
Nuez pelada	***100 gramos***	***50 gramos***	***1/2 taza***
Pepita de Calabaza	—	***50 gramos pelada***	—
Ciruela pasa	***100 gramos***	—	—
Ajonjolí	***100 gramos***	***50 gramos***	***1 taza***
Tomate de cáscara	***1/4 kilo***	***1/4 kilo***	—
Jitomate	***1 kilo***	***1 1/2 kilos***	***2***
Cebolla	***2 asadas***	***2***	***1/2 kilo***
Ajos	***1 cabeza asada***	***2 cabezas***	***3 cabezas limpias***
Plátanos machos	***3***	—	***2 grandes ó 3 medianos***
Tablilla de chocolate	***5***	***2***	—
Cacao tostado y limpio	—	—	***1/4 taza***
Clavos	***5***	***5***	***10***
Pimientas	***12 negras***	***5 negras y 5 gordas***	***10 gramos***
Cominos	—	***1 cucharadita***	—
Anís	—	***1 cucharadita***	—
Canela	***1 raja***	***1 raja***	***1 raja***
Tomillo	—	***1 cucharadita***	—
Orégano	***2 cucharadas***	***1 cucharada***	***a gusto***
Mejorana	—	***1/4 cucharada***	—
Hojas de aguacate tostadas	—	***1/4 cucharada***	—
Pan	***1/4 kilo de galletas María***	***pan de yema frío***	***3 bolillos***
Sal y azúcar	***a gusto***	***a gusto***	***a gusto***
Manteca	***a gusto***	***a gusto***	***1 kilo***
Tortillas secas	—	***2***	—
Caldo de pollo	***2 litros***	—	—
Manojito hierbas de olor	—	—	***1***
Semilla de chile	***la de los chiles***	***la de los chiles***	***1 taza de pasilla***

La receta definitiva e indiscutida del mole negro, obra maestra de la cocina tradicional oaxaqueña, por supuesto no existe. Hay diferencias sustanciales entre las listas de ingredientes de tres recetas respetuosamente practicadas en muchas familias de Oaxaca. Aquí reproducimos lo que tres autoridades solicitan para la realización de sus recetas: la primera es la Sra. María Concepción Portillo de Carballido, autora de ***Oaxaca y su Cocina*** *(México 1981); la segunda es Ana María Guzmán de Vásquez Colmenares, autora de* ***Tradiciones Gastronómicas Oaxaqueñas*** *(Oaxaca 1982); la tercera es Martina Escobar de Aguilar, propietaria de uno de los mejores restaurantes de Oaxaca.*
Las técnicas de preparación difieren en menor medida, y reproducimos la forma recomendada por Ana María de Vásquez Colmenares. Muchas personas participan de la preparación de esta laboriosa receta, que se inicia días antes de comerla; por lo tanto no se indica el tiempo de preparación ni de cocción. Generalmente la pasta del mole se prepara en grandes cantidades y se conserva congelada durante largo tiempo.
Además, en todos los mercados se venden las pastas de mole preparadas: un despliegue de colores y aromas que no tiene igual en el mundo.

* Con las manos engrasadas para no enchilarse, y con unas tijeras, se va haciendo una cortada a lo largo de cada chile, abriéndolo para sacar las venas y sacudiéndolo para que salgan las semillas. Se les corta el rabo. Terminando esto, se pone una sartén al fuego con suficiente manteca o aceite y se va friendo chile por chile, hasta que queden dorados.
* Se fríen las almendras, las nueces, los cacahuates y las semillas de calabaza.
* Las semillas y las venas de los chiles se colocan dentro de las tortillas y en un lugar ventilado se pone un anafre con fuego de carbón. Procurando no aspirar, se colocan las tortillas sobre el fuego hasta que ardan y se quemen las semillas y venas, pero sin dejar que se conviertan en cenizas.
* Se empieza a moler bien el chile, se aparta y enseguida se muelen las tortillas quemadas con las venas y las semillas, todas las especias, las hierbas, menos las hojas de aguacate, terminando con el tomate, jitomate, ajo y cebolla.
* En una cazuela grande, se empieza a freír la pasta del chile y cuando se vea el fondo de la cazuela se agrega lo demás, dejándolo freír hasta ese punto.
* Se pone a hervir el caldo colado y las hojas de aguacate asadas.
* Se sazona poniéndole el chocolate y espolvoreando el pan de yema muy molido, se rectifica la sal, se baja el fuego y se deja cocinar todo lentamente, las hojas de aguacate se eliminan antes de servirlo.
* Se tuesta el ajonjolí en un jarrito, tapándolo con un papel para que no salte y se mueve de vez en cuando para que quede dorado parejo.
* Se espolvorea el ajonjolí al servirlo.

Presentación:

2 plátanos de Castilla rebanados y fritos; 100 gramos de almendras rebanadas y tostadas; 2 cucharadas de ajonjolí; 2 jitomates pelados sin semilla en rajitas; el mole bien caliente; las piezas de ave rebanadas sin piel, en su caso el puerco en rebanadas.

* En la base del plato se pone el mole caliente, encima las carnes, se mancha con más salsa, se adorna con 2 rebanadas de plátano, almendras en rajitas y el ajonjolí espolvoreado.
* Otra presentación más tradicional es servir la carne cubierta por mole y acompañado de arroz blanco o colorado.

MOLE POBLANO (4 modalidades)

Puebla

(ver foto pag. 163)



El mole poblano, plato barroco por excelencia, obra maestra de la culinaria mexicana, tiene tantas recetas como hogares tiene Puebla. Las recetas más famosas, aquellas de los conventos de monjas, son imprecisas y omiten detalles e ingredientes superfluos para cocineras de la época, pero imprescindibles para menos expertos cocineros de hoy. A continuación resumimos las listas de ingredientes de las recetas de tres conventos poblanos, obtenidas del estudio de antiguos recetarios: el lector notará considerables diferencias entre ellas. Menores eran, sin duda, las diferencias en los procedimientos culinarios. Además, siguiendo los resultados de las investigaciones al respecto de don Artemio del Valle Arizpe, Cronista de la Ciudad de México y, en época más reciente, de don Paco Ignacio Taibo I, autor de un ameno y erudito ***Breviario del Mole Poblano*** *(Madrid, 1981), hemos reconstruido y modernizado la receta del mole histórico elaborado por Sor Andrea de la Asunción del Convento de las Dominicas de Santa Rosa, en honor del señor Obispo don Manuel Fernández de Santa Cruz y de su invitado, nada menos que el Virrey de la Nueva España don Antonio de la Cerda y Aragón, un día de marzo de 1681. No podemos afirmar que el mole nació ese día en esa cocina, ni que fue inventado por Sor Andrea, pero nada se pierde creyendo en una hermosa leyenda... Para la preparación de este mole valen las mismas observaciones de carácter general que se han dado acerca del mole negro de Oaxaca.*

Comensales: 10-15 personas

Utensilios: Comal, licuadora, molcajete, sartén, recipiente con tapa, cazuela de barro o recipiente de metal grueso, charola de horno, papel aluminio.

1 pavo de 5-6 kilos; 16 chiles mulatos; 10 chiles anchos; 12 chiles pasillas; 8 chiles chipotles; 1/2 taza de manteca; 2 zanahorias; 2 cebollas; 8 dientes de ajo asados; 2 cucharaditas de sal; 12 granos de pimienta; 2 ramas de romero; 4 ramas de tomillo; 8 clavos de olor; 20 pimientas gordas; 1 raja de canela; 1 taza de manteca; 1 taza de tomate verde asado; 1/2 kilo de jitomates asados, pelados y sin semillas; 10 dientes de ajo; 1/4 cucharadita de semillas de anís y 1/4 cucharadita de semillas de cilantro, tostadas juntas; 4 cucharadas de pasitas; 2 cucharadas de semillas de los chiles; 20 cucharadas de ajonjolí tostado; 4 cucharadas de cacahuates pelados; 70 almendras con cáscara; 2 cucharadas de pepitas de calabaza peladas; 2 tortillas secas; 6 rebanadas de bolillo o pan francés; 350 gramos de chocolate en tablilla; caldo de pavo el necesario.

• Unas horas antes o de preferencia un día antes de hacer el mole, se lavan los chiles y se les quitan las venas y semillas, se reservan dos cucharadas de las semillas.

• Se calienta 1/2 taza de manteca y se fríen ligeramente los chiles, cuidando de que no se quemen; se sacan, se escurren bien, se cubren con agua y se dejan toda la noche.

• El día que se vaya a servir el mole, se corta el pavo en pedazos regulares. Los alones y el huacal se ponen a cocer con las zanahorias, cebollas, ajos, sal y pimienta. Las demás piezas de pavo se doran ligeramente, se les escurre la grasa y se untan con sal, se envuelven en papel aluminio y se meten al horno caliente hasta que estén tiernas, aproximadamente 50 minutos.

• Cuando las piezas de pavo están cocidas, se recupera el jugo que soltaron, con un poco de caldo y se agrega al consomé obtenido con los alones. Se deja enfriar, se le quita la grasa y se reserva.

• Los chiles se muelen con un poquito de agua, hasta que quede un puré suave. Se derrite la manteca y cuando está caliente se fríe el romero y el tomillo, se retira y se pone el puré de chiles a fuego mediano 10 minutos, moviendo con una cuchara de madera; se debe tener una tapadera a la mano para protegerse, pues esta mezcla salta mucho; se reserva.

• Se muelen los tomates y los jitomates con 4 ajos, semillas de anís y cilantro.

• Aparte se muelen las pimientas gordas, clavos y canela. En 4 cucharadas de manteca, se fríen ligeramente las pasitas, se sacan, se escurren bien; se hace lo mismo con las semillas de chile, el ajonjolí, 6 dientes de ajo, los cacahuates y las almendras, todo por separado; se reservan 8 cucharadas de ajonjolí para el adorno. Después se fríe ligeramente la pepita, cuidando de tapar la sartén porque saltan al contacto con la manteca. Se muele todo y se reserva.

• En la misma sartén, se fríe la tortilla hasta que esté dorada, se retira, se escurre, se rompe un poco y se pone en el vaso de la licuadora, se hace lo mismo con el pan y se muelen. Si se desea se puede añadir caldo de pavo para moler el pan y la tortilla.

• Se mezcla la salsa de chile con la salsa de especias y semillas y se deja a fuego lento 5 minutos, moviendo constantemente con una cuchara de madera.

• Se muele el chocolate y se añade a la mezcla, se pone de nuevo a fuego bajo 5 minutos.

• Se añade el caldo caliente y se cocina 20 minutos. Si es necesario se le agrega más caldo y se deja a fuego lento 15 minutos más.

• Al momento de servir, se ponen las piezas de pavo en el mole y se espolvorea con las semillas de ajonjolí que se reservaron. Se acompaña con arroz y frijoles refritos.

	Religiosas de Santa Mónica	Religiosas de Santa Teresa	Religiosas de Santa Clara
Guajolote o pavo	***1/2 pavo ó 2 pollos***	***1 de 5-6 kilos***	***1 de 5 kilos***
Codillos de puerco	—	***2***	—
Chile pasilla	—	***100 gramos***	***125 gramos***
Chile mulato	***125 gramos***	***1 kilo***	***1 kilo***
Chile ancho	***25 gramos***	***100 gramos***	***10 piezas***
Chile chipotle	—	***6 piezas***	***5 piezas***
Ajonjolí	***10 gramos***	***1/2 taza***	***4 cucharadas***
Almendras	***50 gramos***	***100 gramos***	***500 gramos***
Pasas	—	—	***500 gramos***
Jitomate	***1 pieza***	***500 gramos***	***3 piezas***
Ajo asado	***4 dientes***	***1 cabeza***	***1 cabeza***
Pepitas de chile	—	***1/2 taza***	—
Anís	—	***1 cucharada***	***1 cucharada***
Canela	***1 raja***	***50 gramos***	***50 gramos***
Clavo de olor	***1 cucharada***	***25 gramos***	—
Pimienta	***1 cucharada***	***25 gramos***	***1 cucharada***
Semillas de cilantro	***1 cucharada***	***1 cucharada***	***1 cucharada***
Cebolla	***1 chica***	—	—
Pan frito dorado	***1 rebanada***	—	***3 rebanadas***
Tortilla frita	—	—	***1***
Tablillas chocolate	—	—	***5***
Azúcar	—	—	***a gusto***
Sal	—	—	***a gusto***
Bizcocho en polvo	—	***3 cucharadas***	—

MOLE VERDE DE POLLO

Oaxaca *(ver foto pág. 143)*



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Cacerola o cazuela.

1 pollo mediano limpio y cortado en trozos; 2 dientes de ajo asados; 2 clavos; 6 pimientas; 10 miltomates (tomate verde); 1 chile verde de agua o serrano; 4 cucharadas de manteca; 1 rama de epazote; 1 manojo chico de perejil; 2 hojas de hoja santa ligeramente asadas; sal.

- En la manteca se fríen las piezas de pollo.
- Se muelen el clavo, pimienta, miltomates y chile; todo esto se agrega al pollo frito y se le ponen 2 tazas de agua. Se cocina 40 minutos.
- Casi al momento de servir, se agrega el epazote, perejil y la hierba santa, previamente molidos con un poco de agua, para que conserven el color verde. Se deja 5 minutos más y se apaga el fuego. Debe quedar caldoso.
- Se sirve acompañado con arroz blanco.

MOLE COLORADITO

Oaxaca *(ver foto pág. 147)*



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Recipiente, licuadora.

1 pollo; 1 cebolla asada; 250 gramos de chile ancho; 6 chiles chilcosle; 1 cabeza de ajos asada; 1/2 kilo de jitomate asado; 2 cucharadas de ajonjolí tostado; canela molida; orégano; sal a gusto; pimienta; 2 tablillas de chocolate (90 gramos aproximadamente); 40 gramos de manteca; 1 cucharada de azúcar.

- El pollo ya limpio, se corta en raciones y se pone a cocer.
- Se desvenan los chiles, se asan ligeramente y se remojan, se muelen con el jitomate, ajo, ajonjolí tostado y las especias; todo se fríe en la manteca.
- Ya que está bien frito, se le agregan las piezas de pollo y el caldo en que se coció, así como el chocolate.
- Se deja hervir hasta que quede la salsa espesa.
- Se le pone 1 cucharada de azúcar.

Todavía, cuando se habla de mole, hay quienes piensan que existe un solo mole, cuando en realidad hay infinidad de moles en la cocina mexicana. En esta foto se presenta una vista aérea de tres de ellos con algunos de sus ingredientes: de izquierda a derecha, el mole rosa de Taxco (ver receta pág. 116), el histórico mole poblano (ver receta pág. 161), y el mole verde o huatape de langostinos (ver receta pág. 37).



TINGA POBLANA

Puebla *(ver foto pág. 139)*

Como todos los platos de amplia difusión, la tinga no tiene una sola receta. Esta es la que consideramos básica, con ¡sardinas! como uno de los ingredientes. Inmediatamente después reproducimos textualmente las recetas de otras cinco Tingas, tomadas del libro ***La Cocinera Poblana y el Libro de las familias,*** *II edición, Puebla 1881.*



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/4 horas

Utensilios: Cacerola o cazuela, platón para servir.

2 pollos en piezas pequeñas; 8 jitomates sin piel, sin semillas y picados; 2 cebollas picadas; 4 dientes de ajo picados; 4 cucharadas de perejil picado; 2 cucharadas de manteca; 2 tazas de caldo de pollo; 6 chiles chipotles en vinagre, picados; 6-8 sardinas de lata limpias; 8 hojas de lechuga; 16 rebanadas de aguacate; sal.

- Se fríe el pollo en la manteca. Cuando esté dorado, se agrega ajo, cebolla, jitomate, perejil y sal.
- Se deja a fuego bajo hasta que empiece a secar, se agrega 1 taza de caldo, se tapa y se deja a fuego bajo hasta que el caldo se haya evaporado y el pollo esté cocido (25 minutos aprox.); si es necesario se le agrega un poco más de caldo.
- Antes de que quede seco, se añaden los chiles chipotles con su vinagre y las sardinas limpias.
- Cuando está casi seco, se retira del fuego y se adorna con hojas de lechuga y rebanadas de aguacate.

TINGA ESCANDALOSA:
- Se ponen a cocer papas, se pelan y se pican; se fríe cebolla, longaniza, chorizo, carne de puerco maciza y chorizos y allí se revuelven las papas, dejando que se fría bien todo junto; ya frito se sirve con chipotles en vinagre, aguacate y cebolla rebanada.

TINGA:
- Se pica mucha cebolla, ajos, chipotles en vinagre, todo se pone a freír muy bien; ya que está de buen sazón se le agrega longaniza y carne de puerco también frita; al separarlo de la lumbre se le echa una cucharada de aceite y unas rebanadas de queso fresco.

TINGA CALIENTE:
- Se cuece chipotle, se hacen pedacitos y se lavan muy bien; se pone la cazuela con manteca y aceite; se pica cebolla gorda y jitomate; se fríe y después se le incorpora el chipotle y se deja refreír todo junto; se cuece una montalaya[1], se fríe y se le echa en la cazuela; se adorna con queso fresco y aguacate.

[1] Montalaya: vísceras y sangre cocinados juntos.

TINGA FRIA:
- Se cogen chipotles en vinagre y se hacen pedacitos, se les quitan las venas y se les echa cebolla rebanada, aceite y aguacate.

TINGA DE CHILE MECO:
- Se desvenan los chiles en crudo la víspera y se echan en agua de sal; al otro día se les quita esa agua, se despedazan, se ponen a freír en manteca y un poco de aceite con jitomate, cebolla y ajo, todo bien picado; ya que esté bien frito se le echa agua, sal y unas calabacitas tiernas rebanadas. Ya que está todo cocido se aparta de la lumbre, se adorna con carne de lomo frita, longaniza, chorizos, costillas y chorizos, todo frito; y por encima, cebolla rebanada, aguacate, lechuga, rábano, aceite y queso añejo.

XOLOSTLE

Tlaxcala



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerolas, sartén.

1 pollo tierno limpio y en piezas; 200 gramos de chiles cascabel fritos en manteca; 2 dientes de ajo picados; 1 cebolla rebanada; 1 cucharada de harina; 6 tazas de agua; 1 rama de epazote; 2 cucharadas de manteca; tortillas de maíz; sal a gusto.

- Se fríe el pollo en manteca sin que dore, se retira.
- En la misma grasa se fríen los chiles, se retiran.
- Se fríen ajo y cebolla hasta quedar transparentes, en la misma grasa, se agrega la harina hasta que dore ligeramente.
- Se agrega el agua y cuando suelta el hervor se añade el pollo y el epazote hasta que el pollo esté tierno (40 minutos aprox.).
- Se sirve muy caliente como sopa, poniendo en cada plato una pieza de pollo, caldo y un chile.
- Se acompaña con tortillas calientes.



Vinagreta

Una excelente vinagreta para condimentar toda clase de ensaladas se prepara batiendo en un tazón los siguientes ingredientes: 2 cucharadas de vinagre de vino blanco, 6 cucharadas de aceite, media cucharadita de sal, un poco de pimienta, una cucharadita de cebollín o de hierbas finas finamente picadas, media cucharadita de miel y media cucharadita de mostaza.

En una sección anterior (Salsas) se dio la receta de una salsa hecha con gusanos del maguey y de la salsa borracha que originariamente se hace con pulque, fermentado del maguey. Esta salsa se usa para condimentar las carnes cocinadas en barbacoa, y las barbacoas se hacen envolviéndolas con pencas de maguey. Otra especialidad de esta región propiamente del estado de Hidalgo, son los mixiotes de carnero (o de conejo), que son minúsculas barbacoas en las cuales las carnes sazonadas se envuelven en delgadas tiras de hojas de maguey, se amarran con pita de maguey y se cocinan al baño María. Y para acompañar estos manjares, nada mejor que unas copas de mezcal o de espumoso pulque, respectivamente destilado y fermentado del maguey. Esta planta, de la cual se conocen alrededor de doscientas especies, ha sido y es un elemento fundamental de la subsistencia humana en una amplia región de México. Además de los gusanos, el pulque, el mezcal, los envoltorios para las carnes y las pitas, del maguey deriva el famoso henequén de Yucatán, el tequila de Jalisco y una especie de papiro en que escribían los antiguos mexicanos.

El maguey y sus derivados es sólo uno de los ingredientes de la maravillosa cocina de carnes de esta parte del país, algunas de cuyas recetas aparecen en las páginas que siguen. A través de ellas, resulta clara la evolución de la cocina prehispánica —sencilla, basada en productos vegetales— al llegar a América los productos europeos, que incluyen las carnes de grandes animales. Se conservan los principios de elaboración de los moles y se completan y enriquecen de otros sabores, y la imaginación local da lugar a creaciones laboriosas, complejas y geniales. Como ejemplo, basten los maravillosos chiles en nogada, que alcanzaron su perfección y su fama cuando se sirvieron como especialidad local a S.M. Agustín de Iturbide, por breve tiempo (1822-1823). Emperador de México, en ocasión de una visita suya a Puebla.

BARBACOA DE EJUTLA
Oaxaca



Comensales: 30 personas
Tiempo de preparación: 1 1/2 horas aproximadamente
Tiempo de cocción: 6 horas aproximadamente

Utensilios: Cazuela de barro grande, petate, licuadora, recipiente, horno en el suelo para barbacoa u horno grande.

1 borrego tierno de 8-10 kilos; 20 chiles anchos; 3 cebollas; 2 tazas de ajos; 4 clavos; 8 pimientas; 150 gramos de almendras; 250 gramos de aceitunas; 2 kilos de masa de maíz no muy molida; 750 gramos de manteca; 1 manojo de hojas de aguacate; 1 manojo de hojas de plátano; 8 hojas de maguey.

Un estilo de barbacoa extraordinariamente condimentada.

- Al matar el borrego, se aparta la sangre.
- El borrego ya bien limpio se corta en piezas, que se mechan con las almendras y las aceitunas.
- Se untan con los chiles molidos, cebolla, dientes de ajo y las especias, mezclándolas con 250 gramos de manteca y sal.
- La masa se mezcla con 500 gramos de manteca y sal, se extiende en una cazuela amplia, se pone encima la carne, se coloca en el horno de tierra ya caliente, que previamente deberá estar cubierto con hojas de maguey. Se cubre la carne con hojas de plátano y de aguacate, se tapa muy bien con un petate, encima se le pone la tierra y se deja durante 6 horas, para que quede muy bien cocido.
- Se puede hacer en horno de gas grande a 220 °C cuidando de tener siempre un recipiente con agua en el piso del horno. En este caso las hojas de maguey se usan para tapar la cazuela.

BARBACOA DE MIXIOTE
Hidalgo



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Comal o plancha, cazuela, horno de barbacoa o vaporera.

25 chiles anchos, asados, desvenados, remojados en caldo hasta que queden suaves, molidos; 10 dientes de ajo molidos; 3 cebollas molidas; 115 gramos de almendras molidas; 1 cucharada chica de orégano; 48 cuadros chicos de mixiote remojados en 1 litro de caldo durante dos horas, ó 48 hojas de papel aluminio de 30 × 30 cm.; 40 hojas de aguacate; 4 kilos de carne de carnero partida en 48 trozos; hilo de cáñamo; sal a gusto.

- Se mezclan chiles, ajos, cebollas, almendras, 1/2 litro de caldo donde se remojaron los mixiotes, sal y orégano.
- Se remojan los trozos de carne en el chile.
- Se pone cada mixiote o el papel aluminio con las hojas de aguacate y dos trozos de carne con un poco de salsa.
- Se amarran con hilo formando bolsas, con el mixiote o aluminio se protegen las bolsas y se ponen a cocer al baño María en recipiente tapado durante 1 1/2 horas. Se sirven calientes.
- Las hojas de mixiote se recuperan lavándolas con agua hirviendo y se ponen a secar; para luego guardarse y volverse a usar.

Nota:
Las hojas de mixiote son tiras de piel de las hojas de maguey. Debido al peligro de extinción de esta planta se ha prohibido su uso y se recomienda el uso del papel aluminio.

BARBACOA DE CORDERO

El 3 de mayo, día de la Santa Cruz, los albañiles de todo México arman una primitiva cruz, la adornan con cintas y papeles de colores y la colocan en la parte más alta de la construcción. Al pie de la obra, se reúnen alrededor de una barbacoa que riegan con abundantes libaciones de pulque. La barbacoa de borrego (o cordero) es una comida tradicional que, probablemente surgida en Hidalgo o Tlaxcala, se ha difundido por todo el país. La forma clásica de prepararla es excavar un hoyo de un metro de profundidad y con un diámetro de 60 cm., forrado hasta su tercera parte por piedras o ladrillos. El día anterior se prende un fuego dentro de él hasta que las piedras estén al rojo vivo, se recubren el fondo y las paredes del horno con pencas de maguey previamente asadas, se coloca en el horno una olla de un diámetro de 40 cm. parcialmente llena de pulque, agua o cerveza, garbanzos, chícharos y zanahorias picadas y una buena dosis de chile verde. Sobre este bote se coloca una rejilla que sostiene las piezas de cordero envueltas en pencas de maguey. El estómago del cordero se rellena con las vísceras limpiadas, picadas y sazonadas con chiles anchos, hierbas y sal: es el «obispo» que se coloca en la parte superior. Todo se tapa con más pencas de maguey, costales mojados y una capa de tierra. Durante toda la noche, se mantiene encima un fuego de brasas. Al día siguiente, se abre el horno y se come el obispo y la carne espolvoreándole sal gruesa y acompañándola con salsa borracha. En la olla, en el fondo del horno, se ha formado un consomé delicioso y reconfortante. Para uso de nuestros lectores, consignamos una receta más sencilla, casera e igualmente sabrosa.



Comensales: 20-25 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 4 horas aproximadamente

Utensilios: Vaporera grande o bote alcoholero con rejilla y tapa.

1 pierna de cordero de 3-4 kilos; 2 kilos de costillas de cordero; 250 gramos de garbanzos previamente remojados; 1 kilo de zanahorias cortadas en cuadritos; 6 hojas de laurel; 10 dientes de ajo; 10 tomates verdes con cáscara partidos en cuatro; 2 cucharadas de sal; 1 cucharadita de pimienta; 2 cebollas partidas en cuatro; 4 litros de pulque, cerveza o agua; 8 pencas de maguey asadas; 12 hojas de aguacate; 6 chiles verdes (opcional).

- En el fondo del recipiente se pone el líquido, los garbanzos, zanahorias, laurel, ajo, tomates, sal, pimienta, cebollas, chiles, 4 hojas de aguacate.
- Se coloca la rejilla en la parte superior de la vaporera, que se forra con pencas de maguey; se colocan las carnes alternando con hojas de aguacate, se cubre con más pencas de maguey y se tapa sellando la orilla del recipiente con masa de tortillas o una mezcla de harina y agua que forme una masa parecida a migaja de pan. Se cuece directamente al fuego durante 4 horas aproximadamente.

Nota:
Se puede prescindir del pulque, cerveza o agua, colocando en el fondo solamente los vegetales; se obtiene así un consomé más concentrado.

ADOBO

Guerrero



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 2 a 2 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Olla, recipiente, licuadora, cacerola.

1 kilo de carne de puerco maciza; sal; 1/4 kilo de chiles guajillos; 1/4 kilo de chiles anchos; 15 pimientas; 10 clavos; 15 cominos; 1 rajita de canela; 1 cucharadita de orégano; 1 diente de ajo; 1 jitomate asado, pelado y sin semilla; 6 hojas de laurel; 1/2 cucharadita de jugo de limón.

- Se cuece la carne en poca agua con sal. Se fríe y se escurre.
- Se desvenan los chiles y se remojan un rato; después se muelen. Se les agregan las pimientas, clavos, cominos, canela, orégano, ajo y el jitomate picado, se vuelve a moler todo.
- Se fríe lo molido y se le agregan las hojas de laurel y el jugo de limón.
- Cuando el adobo esté a medio freír, se le agrega la carne cocida y frita y se sazona con sal.
- Se retira el adobo del fuego cuando está reseco.
- Se sirve acompañado con arroz y frijoles; si se desea se le puede poner un poco de cebolla desflemada.

Nota: En el campo, el adobo se hace con iguana o liebre.

APORREADO O APORREADILLO

Guerrero



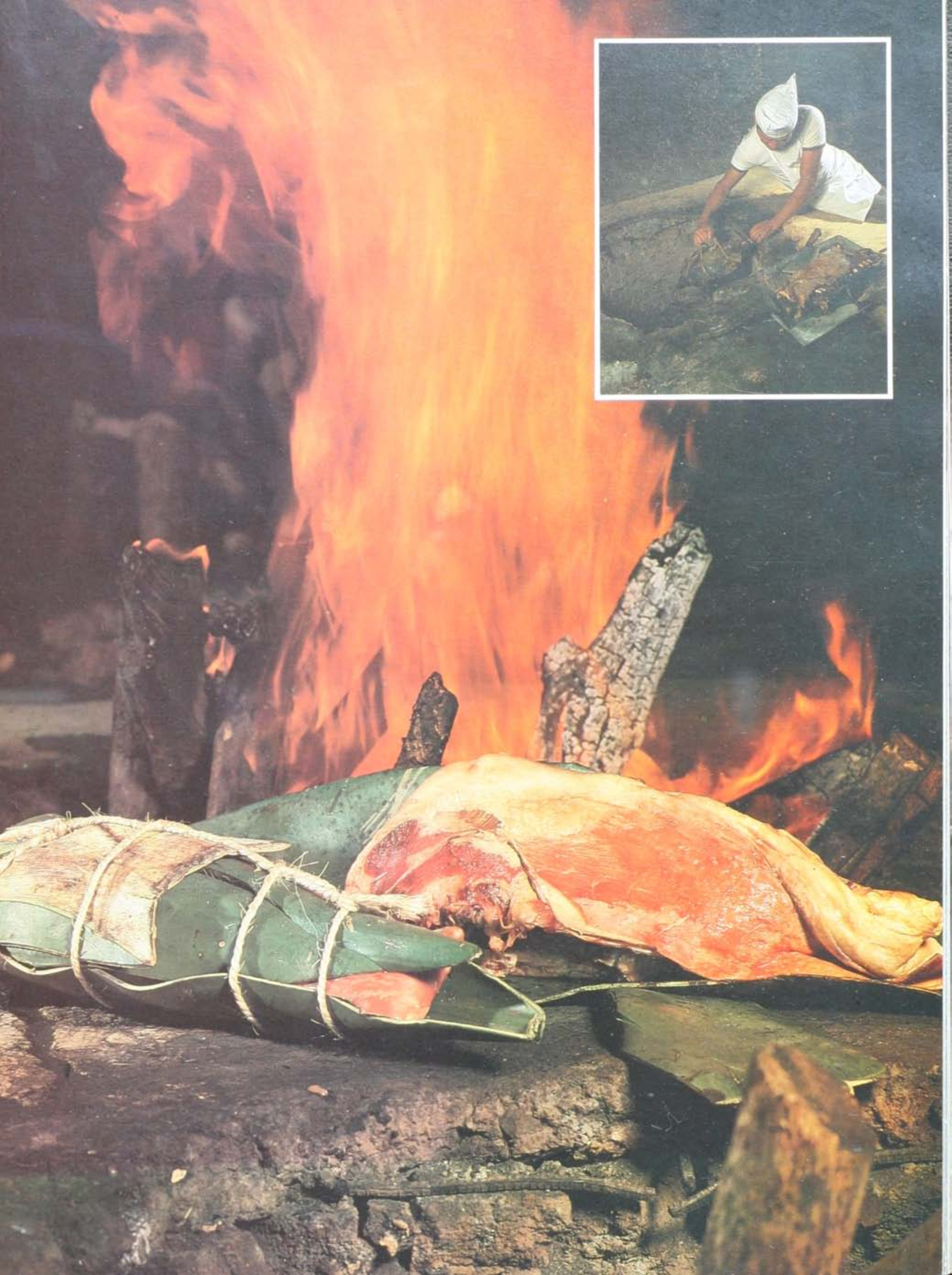
Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Comal, sartén, recipiente, licuadora o molcajete.

1/4 kilo de cecina; 4 cucharada de manteca o aceite; 6 huevos; 2 jitomates; chiles verdes a gusto.

- Se asa o fríe la cecina, se deshebra muy fino.
- Se baten los huevos y se les agrega la cecina.
- Se asan los jitomates, se pelan y se les quitan las semillas, los chiles también se asan y se muele todo.
- Se fríen los huevos con la cecina y una vez que estén fritos se les agrega la salsa, se espesa a gusto.
- Se sirve con arroz blanco y frijoles de la olla.

La barbacoa de cordero y (en la foto pequeña) el momento supremo de su preparación, cuando se saca del horno.



AYACOTES EN COLORADITO
Oaxaca



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos aproximadamente
Tiempo de cocción: 3 horas aproximadamente

Utensilios: Recipiente, licuadora, sartén.

1/2 kilo de ayacotes; 1/2 kilo de pierna y costillas de cerdo; 1/4 kilo de chorizos; 1/4 kilo de chile ancho; 1/2 kilo de tomate asado; 1 lata mediana de chiles huachinangos en vinagre; 12 aceitunas; 1/2 cebolla; 4 ajos asados; 2 clavos; pimienta; 1 raja de canela de 3 cm. aproximadamente; 1 cucharada ajonjolí tostado; 1 cucharada de orégano.

Los ayacotes son una clase de frijoles muy grandes.

- Se lavan muy bien los frijoles y se ponen a cocer con ajo, cebolla y sal, desde la víspera, aproximadamente 2 1/2 horas (en olla de presión, 50 minutos).
- Se cuece la carne aparte, en poca agua aprox. 2 horas.
- Se asa el chile, remoja y se muele con las especias y el tomate asado.
- Se fríen los chorizos ya pelados, se sacan de la grasa.
- Se le da una ligera freída a la carne y se saca. En esa grasa, se fríe el chile hasta que no sepa a crudo, se le agregan los frijoles, chorizos, chiles, aceitunas y carne.
- Se deja hervir 25 minutos aproximadamente.

PIPIÁN DE PUERCO
Puebla



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Licuadora, cacerola.

100 gramos de pepitas de calabaza tostadas; 1 chile ancho asado y desvenado; 1 rebanada de pan tostado; 4 dientes de ajo asados; 1 cucharadita de sal; 2 cucharadas de manteca o aceite; 3 tazas de caldo; 600 gramos de carne de puerco en trocitos; 1 cucharada de ajonjolí.

- Se muelen juntos pepitas, chile, pan y ajos.
- Se fríen muy bien en un poco de aceite o manteca, se baja el fuego y se deshacen con el caldo.
- Se fríe ligeramente la carne. Se incorpora al pipián, se deja a fuego muy bajo hasta que la carne esté cocida y el pipián espeso. Si es necesario se agrega caldo o agua caliente.
- Al momento de servirse se espolvorea con ajonjolí.

CERDO BORRACHO
Tlaxcala



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/4 horas aproximadamente

Utensilios: Platón, cazuela con tapa.

1 kilo de lomo de cerdo en rebanadas; 1/2 cucharada chica de pimienta en polvo; 20 gramos de azúcar; 30 cebollas chicas de rabo; 1/2 litro de cerveza clara; 1/2 taza de tequila; 3 cucharadas de manteca; sal a gusto; pimienta a gusto.

- En las 3 cucharadas de manteca se fríen las rebanadas de lomo con sal, pimienta, azúcar y cebollas hasta que dore.
- Cuando todo tenga color miel se agrega cerveza y tequila, se baja el fuego y se tapa la cazuela, se deja cuidando de que no se seque durante 1 hora aproximadamente
- Se sirve la carne en su jugo con las cebollas alrededor.

CONEJO AL CHILE
Veracruz

Comensales: 4 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos

Utensilios: Olla, cacerola, licuadora.

1 kilo de conejo; 1/2 cebolla chica; 50 gramos de chile seco (chiltepín); 3 dientes de ajo; aceite; sal.

Este es un guiso de pescadores, que cazan conejos en noviembre y diciembre cuando no salen al mar.

- Se corta el conejo en trozos y se hierve en una olla con 2 ó 3 tazas de agua y un pedazo de cebolla. Una vez cocido se escurre y se dora en una cacerola con aceite.
- El chile seco se muele con el ajo y se agrega al conejo ya frito.
- Se deja un rato en el fuego hasta que quede bien sazonado.
- Se puede acompañar con ensalada de lechuga y jitomate y con tortillas.

CHILATEQUILE
Guerrero



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 2 a 2 1/2 horas

Utensilios: Olla, recipiente, licuadora.

1 kilo de carne de res para cocido en trozos; 3/4 kilo de carne seca (cecina) deshebrada; 1 kilo de espinazo en trozos; 8 chiles anchos desvenados; 8 chiles guajillos desvenados; 1/2 kilo de tomate de cáscara; 4 calabacitas picadas; 1/4 kilo de ejotes picados; 3 elotes partidos; 1 cebolla picada fina; 2 limas agrias en rebanadas delgadas.

* Se ponen a cocer las carnes con agua hasta cubrirlas.
* Se remojan los chiles y se muelen con los tomates. Se agrega esta salsa cuando la carne se está cociendo. Se le añaden las calabacitas, los ejotes y los elotes. Si es necesario se agrega más agua.
* Se sirve en platos hondos y se acompaña con cebolla picada y lima agria.

GUISADO DE CHABACANO

Oaxaca

El chilhuacle es un chile oaxaqueño seco, de color oscuro.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Recipiente, licuadora, comal.

1 kilo de pierna de cerdo cocida cortada en 12 trozos; 100 gramos de chabacano (o ciruela pasa) sin hueso; 200 gramos de chilhuacle negro; 1 cebolla asada; 20 dientes de ajo asados; pimienta; clavo; canela; orégano.

* Se desvena el chile, se tuesta y remoja.
* Se fríe el chabacano o ciruela pasa.
* Se muele todo junto y se vuelven a freír. Cuando ya no sabe a crudo, se le agrega el caldo y la carne.
* Se deja hervir un rato, se le pone sal y un poco de azúcar.

LENGUA A LA VERACRUZANA

Veracruz



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola grande.

1 lengua de res, bien limpia, cocida con ajo, cebolla y una rama de hierbabuena; 1 cucharada de alcaparras; 1 kilo de jitomates rojos, asados, molidos y colados; 1 cebolla grande, finamente picada; 1 manojo de perejil; 1 lata de chiles jalapeños en vinagre; 1 raja de canela; 1 frasco de aceitunas; 2 cucharadas de aceite de oliva; sal y pimienta a gusto.

* Se fríe la cebolla y el jitomate en el aceite. Después, se agregan la lengua en rebanadas, las aceitunas, las alcaparras, una rajita de canela, los chiles y el perejil. Se le añade la sal y la pimienta. Se deja hasta que sazone muy bien.

MANCHAMANTELES

Puebla



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 3 a 3 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Olla grande, recipiente, licuadora, cacerola grande, platón un poco hondo.

8 chiles anchos desvenados, tostados y molidos; 100 gramos de almendras con cáscara, tostadas; 6 clavos; 8 pimientas negras; 1 rajita de canela; 1 pizca de nuez moscada; 6 jitomates asados, molidos con cáscara y semilla; 3 cucharadas de vinagre; 1 cucharada de azúcar; 1 cucharadita de orégano; 1 cucharadita de sal; 2 manzanas peladas, untadas con jugo de limón, sin corazón y partidas en 8 partes; 3 peras peladas untadas con jugo de limón, sin corazón y rebanadas en 8 partes; 6 rebanadas de piña sin corazón y cortadas a la mitad; 1 galllina gorda en piezas regulares; 300 gramos de jamón crudo; 300 gramos de papada de cerdo; 250 gramos de longaniza; 1 cabeza de ajos asada; 1 cebolla entera; 1 ramillete de hierbas de olor; 1 cucharada de sal gruesa; 3 litros de agua; 1 lechuga.

* El día anterior o muy temprano, se pone a cocer la gallina con la papada, longaniza, jamón, la cabeza de ajos, cebolla, hierbas de olor y sal, en 3 litros de agua, se deja hasta que esté tierna la carne, aproximadamente 3 horas. Se deja enfriar el caldo con las carnes adentro.
* Cuando el caldo se ha enfriado, se retira la grasa que esté en la superficie, se reserva.
* Se retiran las carnes; a la gallina se le quita la piel y los huesos, procurando que queden trozos grandes, el jamón se parte en cuadritos, la papada y la longaniza se rebanan, se reservan.
* Se muelen las almendras, clavos, pimientas, canela con un poco de caldo de las carnes.
* En la grasa de la gallina, se fríe el jamón, longaniza, papada, chile molido, el molido de almendras y especias y el puré de jitomate, se sazona con el vinagre, la pizca de nuez moscada, orégano y sal y se deja a fuego bajo durante 15 minutos.
* Se ponen los trozos de gallina con 2 tazas de su caldo, se deja al fuego 10 minutos, se agregan las frutas y se deja 15 minutos más aproximadamente.
* Se colocan las hojas de lechuga en el platón, se pone la salsa encima de las hojas y después se ponen las carnes, se cubre con más salsa y se adorna con más fruta.

Variaciones:
Se puede cocer mitad de chile ancho y mitad pasilla. Se muelen 6 yemas cocidas con las almendras. La gallina se sustituye con pichones cocidos, el jamón y la longaniza con salchichón y al momento de servir, se adorna el plato con aceitunas rebànadas.

CHILES EN NOGADA

Puebla

Se desconoce el nombre de la persona que hace más de siglo y medio inventó la receta de los chiles en nogada, especialidad que, junto con el mole, ha hecho la fama de la cocina poblana. El invento tuvo inmediata resonancia y fue aplicado en esos centros del buen comer que en ese entonces eran los conventos. Por la fundamental importancia de los chiles en nogada en la historia gastronómica de México, hemos reconstruido las recetas de las monjas de Santa Rosa, Santa Mónica y Santa Teresa: nada fácil tarea porque los apuntes de las religiosas en muchos casos se han extraviado y siempre son incompletos, aproximados y se reducen a recordatorios de métodos y fórmulas practicadas con frecuencia, haciendo innecesaria una receta clara y detallada. Hay notables diferencias en los ingredientes utilizados, como se aprecia en el cuadro que sigue. Menores son las diferencias en los procedimientos y por ello prescindimos de toda explicación al respecto.

La triple lista de ingredientes se completa con una receta moderna.

Ingredientes	Monjas de Sta. Rosa	Monjas de Sta. Mónica	Monjas de Sta. Teresa
Chiles poblanos	12	12	50
Carne de cerdo	1/4 kg. picada	1 kg. molida	1 kg. picada
Jamón	—	—	100 gramos
Jitomate	6	1 kg.	2 kg.
Cebolla	1	1	—
Dientes de ajo	2	2	3
Duraznos	3	2	5
Manzanas	4	2	6
Peras de leche	5	2	6
Plátano macho	6	1	5
Almendras	6	125 gramos	100 gramos
Pasas	20	—	200 gramos
Acitrón (biznaga) picada	5 cucharadas	—	8 cucharadas
Alcaparras	15	—	30
Aceitunas deshuesadas	6	—	15
Clavos de olor molidos	3	2	6
Vinagre	—	1 cucharada	—
Huevos	4	6	20
Harina	la necesaria	la necesaria	la necesaria
Aceite o manteca	1 1/2 tazas	1 1/2 tazas	3 tazas
Nuez de Castilla	100 gramos	200 gramos	700 gramos
Nuez encarcelada	—	100 gramos	—
Queso fresco	200 gramos	200 gramos	500 gramos
Leche	1/2 litro	1 taza	4 tazas
Migajón	—	—	de 2 bolillos
Azúcar y sal	a gusto	a gusto	a gusto
Vino	a gusto	a gusto	2 dl.
Granada	4	4	10
Hojas de perejil	para adorno	para adorno	para adorno



Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 2 horas
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Servilleta húmeda, olla, cacerola, recipiente, licuadora, platón.

16 chiles poblanos; 3 cucharadas de aceite o manteca; 1 diente de ajo picado; 2 cucharadas de cebolla picada; 500 gramos de lomo de cerdo molido con 50 gramos de jamón; 500 gramos de jitomate asado, pelado, sin semilla y picado; 2 tazas de caldo; 1 pizca de azafrán; 1 pizca de clavos molidos; 1 pizca de cominos molidos; 1/8 cucharadita de canela molida; 1 manzana; 1 pera; 2 duraznos; 30 pasitas remojadas; 30 almendras; 3 cucharadas de acitrón picado; 1 cucharadita de azúcar; sal y pimienta a gusto; 1 vaso de jerez seco; 100 nueces de Castilla frescas; 250 gramos de queso fresco; 1/2 pieza de pan remojado en leche; canela y azúcar a gusto; 2 granadas rojas; 1 taza de leche.

- Se asan los chiles hasta que queden negros; se envuelven en la servilleta húmeda para después quitarles la piel. Se abren, se les quitan las semillas y las venas (si no se desean picantes se ponen a remojar en agua caliente con sal).
- Se calienta el aceite o manteca, se fríe primero el ajo y la cebolla, después la carne y por último los jitomates, se agrega el caldo y se deja hasta que seque y la carne esté tierna.
- Cuando todo está bien frito, se agregan las especias, las frutas cortadas en trozos pequeños, las pasas y el acitrón. Se agrega el azúcar y sal a gusto y 1/2 vaso de jerez seco, se deja espesar. Se retira del fuego y se deja entibiar, se rellenan los chiles.

Salsa (Nogada):

- El día anterior se limpian las nueces, se remojan y se les quita el pellejito, se ponen en leche.
- Una hora antes de servir los chiles se muelen las nueces con el queso y el pan remojado, se agrega el azúcar, la canela y 1/2 vaso de jerez seco. Si está muy espesa la salsa se puede soltar con un poco de leche o crema.
- Hay dos maneras de servir los chiles: la manera clásica, al estilo de Puebla, es capearlos, es decir, se envuelven en huevo batido, como para freír (se baten primero las claras a punto de turrón y después se agregan las yemas y un poco de harina), se rebozan los chiles y se fríen en aceite o manteca muy caliente. Ya fríos se colocan en un platón, se cubren con la nogada y se adornan con granos de granada.
- El otro sistema es cubrir los chiles sin capear, con la nogada y los granos de granada.

Notas:

Para las personas que no gustan de la comida dulce, se pueden suprimir las frutas y sazonar la nogada con sal en lugar de azúcar. Se puede hacer el relleno cociendo primero la carne y luego picándola. Quedan muy ricos usando jamón cocido en lugar de la carne de puerco.

Otras nogadas:

NOGADA AL JEREZ:

50 nueces de Castilla frescas, peladas y remojadas en agua fría; 1/8 litro de crema; 1 copa de jerez; 1 pizca de sal; 1 pizca de azúcar.

- Se muelen las nueces con la crema, jerez, sal y azúcar.

NOGADA CON PEPITA:

100 nueces peladas y remojadas en agua fría durante una noche; 1/2 kilo de queso fresco; 120 gramos de pepita, bien lavada para que se pueda quitar la piel verde; el migajón de un bolillo.

- Se muelen las nueces con el resto de los ingredientes.

Chiles en nogada. Puebla. En un rincón de la cocina del ex-convento de Santa Rosa. Platón de cerámica del siglo XVII.



MAPACHE EN SALSA VERDE
Veracruz

Esta receta puede ser considerada típica de pescadores. El mapache es un voraz destructor de maíz tierno y sale de sus madrigueras especialmente en invierno y en esa época los pescadores se dedican a cazarlo, ya que el mal tiempo les impide salir al mar. El mapache es un úrsido pequeño y bravío, pero que se deja domesticar fácilmente.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos

Utensilios: Dos cacerolas, licuadora.

1 kilo de carne de mapache; 1/2 cebolla chica; 1/2 kilo de tomates verdes; 4 chiles chilchotes (cuaresmeños); 2 dientes de ajo; sal.

- El mapache se hierve con un pedazo de cebolla.
- Aparte, el tomate y el chile se hierven, se muelen con ajo y se fríen en aceite hirviendo. Se le agrega sal a gusto.
- Cuando la salsa está sazonada, se agrega el mapache cortado en trozos y se cocina 15 minutos. Se sirve con ensalada de repollo y tortillas.

MOLOTES DE CARNE
Puebla

Receta antiquísima; molotes son también antojitos: ver receta pág. 137.



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 25-30 minutos

Utensilios: Metate o rodillo, recipiente, cacerola, licuadora, hilo de cáñamo.

6 bistecs sin nervios, aplanados; 1 taza de garbanzos cocidos; 100 gramos de jamón picado; 300 gramos de acelgas cocidas, escurridas y picadas; 2 cucharadas de pitos (flor de colorín); 1/2 cucharadita de sal; 3 cucharadas de aceite o manteca.

SALSA:

6 jitomates pelados y sin semillas; 1 chile jalapeño desvenado; 4 dientes de ajo; 1 rajita de canela; 2 cucharadas de cebolla picada; 8 pimientas de Tabasco.

ADORNO:

12 aceitunas rebanadas; 2 rebanadas de jamón en tiritas.

- Se extienden los bistecs en el metate o con el rodillo, deben quedar muy delgaditos.
- Se hacen puré los garbanzos y se mezcla con el jamón picado, acelgas, pitos y sal.
- Se pone un poco de la mezcla anterior en el centro de cada bistec y se enrollan como molotes, se amarran con hilo.
- Se fríen los molotes en una cacerola con aceite o manteca y cuando están dorados se agrega la salsa.
- Para hacer la salsa, se muelen todos los ingredientes indicados y se vierte sobre los molotes.
- Al momento de servir se adorna con las aceitunas y el jamón en tiras. Se acompaña con arroz.

MOLE AMARILLO
Oaxaca *(ver foto pág. 143)*



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 2 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Recipiente.

1 gallina o 1 kilo de carne de puerco, 300 gramos de espinazo y 400 gramos de carne de res; 200 gramos de chile chilcosle; 8 tomates de cáscara (miltomate); 4 pimientas; 2 dientes de ajo; 1 cebolla chica; 2 clavos; 1 tomate (jitomate); 1 raja de canela; 1 cucharadita de orégano; 250 gramos de ejotes; 2 chayotes; 2 hojas de hierba santa; 50 gramos de masa de maíz; manteca o aceite.

- La gallina y las carnes, se parten en piezas y se cuecen en agua con las verduras, sal, ajo y cebolla.
- El chile sin semillas se calienta y se pone a remojar, se muele, se fríe con 30 gramos de manteca; se le agrega el tomate, el miltomate molido con la cebolla, los dientes de ajo y las especias.
- Estando bien fritos, se añaden las piezas de gallina y carne y un litro del caldo en que se coció la gallina, los ejotes y chayotes cocidos y rebanados, las hojas de hierba santa y sal.
- Se deja todo esto hervir, se pone la masa deshecha en un poco de caldo y se agrega el guisado y nuevamente se deja hervir para que quede bien sazonado.
- Al servirse cada plato, se acompaña de jugo de limón mezclado con cebolla finamente picada.

CECINA EN SALSA
Oaxaca



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Recipiente, licuadora.

500 gramos de cecina de cerdo (blanca sin enchilar); 35 gramos de manteca; 4 dientes de ajo; 1/2 cucharadita de orégano; 500 gramos de jitomates; 2 chiles verdes.

- Se corta en trozos la cecina, se fríe en la manteca. Cuando dore se escurre.
- Se le agregan los dientes de ajo y el orégano molidos.
- Se incorporan los chiles previamente asados y los jitomates molidos.
- Se hierve para que sazone bien, se rectifica la sal.

POSTRES Y PANES

Una de las más curiosas relaciones entre arquitectura y repostería es que para dorar con oro de hoja las tallas de madera de los fastuosos altares de los templos de la Nueva España se necesitaban cientos y miles de claras de huevo. ¿Qué hacer con las yemas sobrantes? Las monjas de los conventos encontraban la forma de emplearlos en la preparación de postres y dulces: nació así la deliciosa repostería de las barrocas ciudades de Puebla y Oaxaca. «Oaxaca —escribe aproximadamente en 1639 Thomas Gage— tiene fama de fabricar las mejores confituras y dulces de toda América». No encontramos parecidas afirmaciones perentorias entre los historiadores de Puebla, pero no cabe duda de que la repostería virreinal en esa ciudad que «debió ser la más alegre, luminosa y policromada del mundo» (así se dice en el Diccionario Porrúa*) no iba a la zaga de la oaxaqueña.*

Lo extraordinario es que este sutil arte aún se mantenga vivo y lozano. Tal vez en nuestros días se mida con mayor parsimonia las dosis de almendras o de yemas, o no se espesen las cremas con pechuga de gallina; tal vez encontremos excesiva la recomendación del Nuevo Cocinero Mejicano *(edición de 1883) de servir para un almuerzo nada menos que «doce platillos de último servicio o postre»; sin embargo, en estos tiempos austeros es muy difícil de resistir la tentación de las maravillosas golosinas de Puebla y Oaxaca, que por suerte de los mexicanos han sido adoptadas e imitadas por los dulceros de todo el país.*

FIGURAS DE PASTA DE ALMENDRAS

Puebla *(ver foto pág. 175)*

Infinitas son las posibilidades para los escultores de mazapán. Lo más fácil, para empezar, es plasmar pequeñas frutas. Luego vendrán obras de arte parecidas a las que hacen en Puebla: imágenes religiosas, retratos, utensilios, animales, edificios en miniatura...



Comensales o cantidades de piezas: depende del tamaño que sean las figuras
Tiempo de preparación: 1 hora aproximadamente

Utensilios: Tazón, colador, cuchara de madera, rallador, pincel muy fino.

50 gramos de azúcar glass; 50 gramos de azúcar; 50 gramos de almendras peladas y molidas; 1/2 cucharadita de jugo de limón; unas gotas de esencia de almendra; 1/2 huevo batido; colorante artificial rojo, verde, amarillo, naranja, marrón y morado; clavos de olor para los tallos.

• Se pasan los 2 azúcares por un colador y se revuelven en un tazón con las almendras molidas.
• Se añade el jugo de limón, la esencia de almendra y el huevo batido, se forma la pasta.
• Se amasa la pasta hasta que quede lisa y suave; se divide en partes, una para cada color que se desee.
• Se colorea la pasta con unas gotas del colorante elegido y se trabaja la pasta hasta que el color quede uniforme.
• Para hacer *fresas,* se toma un trocito de pasta roja, del tamaño de una avellana grande. Se le da forma con los dedos y se le pasa el rallador fino para darle el aspecto exterior de la fresa. Se clava en cada fresa un clavo de olor simulando el tallo y se hacen con la pasta verde unas hojitas para ponerlas alrededor del tallo.
• Se forman bolitas de pasta coloreada de anaranjado para hacer *naranjas,* se ruedan en el rallador para dibujar la piel.
• Para hacer *plátanos,* se ruedan trocitos de pasta amarilla entre las manos, hasta dar la forma de un plátano. Con el pincel y colorante marrón, se pintan los plátanos, dándoles las tonalidades de la cáscara.
• Se toma pasta verde, se divide en trocitos y se le da forma de *pera.* Se pinta un puntito marrón en la base y se le pone un clavo como tallo.
• Las *manzanas* se hacen con la pasta verde, dándoles forma redonda. Se clava también un clavo, para simular el tallo. Se pinta un punto marrón al otro lado y se le dan reflejos rosáceos con un pincel y colorante.
• Para hacer un racimo de *uvas,* se pinta la pasta de morado y se forman pequeñas bolitas.

BESITOS DE ALMENDRA

Puebla



36 piezas aproximadamente
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos

Utensilios: Cazo de cobre, cuchara de madera, plato, papel de china.

500 gramos de azúcar; 250 gramos de almendras peladas y molidas finamente; 2 tazas de leche evaporada; 2 yemas de huevo; 1 cucharadita de esencia de vainilla; canela en polvo.

• En el cazo se pone la leche con el azúcar y se deja al fuego hasta que espese.
• Se agregan poco a poco las yemas batidas, moviendo constantemente. Cuando se vea el fondo del cazo se añade la almendra molida y se hierve sin dejar de mover, durante 5 minutos más.
• Se retira del fuego, se agrega la vainilla y se sigue batiendo hasta que enfría.
• Se forman bolitas y se espolvorean con la canela, se dejan secar. Se envuelven en papel de china cortado en cuadros pequeños y se enrollan.

LIMONES RELLENOS

Puebla (ver foto pág. 175)



36 piezas aproximadamente
Tiempo de preparación: 2 horas
Tiempo de cocción: 2 horas

Utensilios: Dos ollas o cacerolas, recipiente.

2 1/2 limones verdes; 2 1/2 kilos de azúcar; 1 coco (la pulpa) rallado; 1 piña molida; 1 cucharada de cal; 3 litros de agua.

* Se raspan los limones. Se parten por la mitad y se les quita la pulpa; después se ponen en un recipiente con los 3 litros de agua y la cal, se dejan 30 minutos. Se retiran del agua y se lavan muy bien.
* Se pone una cacerola con agua en el fuego y cuando está hirviendo se agregan los limones, se cuecen hasta que estén transparentes, se retiran del fuego, se lavan con agua fría hasta quitarles el sabor amargo y se exprimen suavemente.
* Se pone al fuego otra cacerola con 3 vasos de agua y 1 kilo de azúcar, se agrega la pulpa de coco y la piña, se hierve hasta que quede una pasta espesa.
* En otra cacerola se pone el azúcar restante con 5 vasos de agua y se pone al fuego a hervir; cuando esté a punto de hebra se agregan los limones y se hierven 20 minutos más; se retira del fuego y se sacan los limones, se rellenan con la pasta de coco y piña.
* Se vuelven a poner en la miel, cuidando que no se rompan.

FLAN DE COCO

Guerrero



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 a 1 1/4 hora

Utensilios: Licuadora, cacerola, batidora, molde para flan, globo, platón.

La pulpa de 3 cocos; 8 huevos; azúcar; 1/2 litro de leche; 2 cucharadas de maizena; 1 cucharada de jugo de limón; 1/4 cucharadita de ralladura de cáscara de limón, sin lo blanco; 1 copa de brandy.

* La pulpa de los cocos se muele en la licuadora con 1/2 litro de agua, se cuela exprimiendo bien para que salga toda su leche.
* Se pone a hervir la leche de coco con 500 gramos de azúcar, cuando tenga consistencia espesa como de átole, se quita del fuego y se deja enfriar.
* Se baten los huevos, primero las yemas y después las claras a punto de turrón suave, se juntan. Se añade esta mezcla a la leche de coco y se agrega la maizena, el brandy y el jugo de limón; se mezclan muy bien con el batidor de globo.
* Se queman los 100 gramos restantes de azúcar con un chorrito de vinagre, hasta que tome color de caramelo dorado; se vierte sobre un molde de flan teniendo cuidado de que quede bien esparcido y se vacía el flan de coco. Se tapa y se pone al baño María durante una hora. Cuando esté frío se refrigera.
* Al momento de servir, se voltea sobre un platón apropiado.

GAZNATES

Oaxaca (ver foto pág. 179)

Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos

Utensilios: Recipiente, sartén, rodillo.

7 yemas y 7 claras de huevo, separadas; 100 gramos de harina; 1 pizca de sal; 1/2 cucharada de manteca; 6 cucharadas de azúcar.

* Se pone la harina en un traste, en el centro se ponen las yemas y se amasa bien.
* Se agregan 2 cucharadas de agua tibia, se vuelve a amasar; cuando está bien revuelta, se le pone la manteca y se amasa nuevamente hasta que hace burbujas.
* Se extiende la pasta con el rodillo, hasta que quede delgada, se cortan tiras de 5 × 10 cm., que se pegan con clara.
* Se fríen ayudándose con un palito, procurando que queden como anillos. Ya fríos se rellenan con turrón.
* El turrón se prepara batiendo las claras a punto de turrón e incorporándoles poco a poco el azúcar.

ROSQUITAS DE NARANJA

Puebla (ver foto pág. 175)



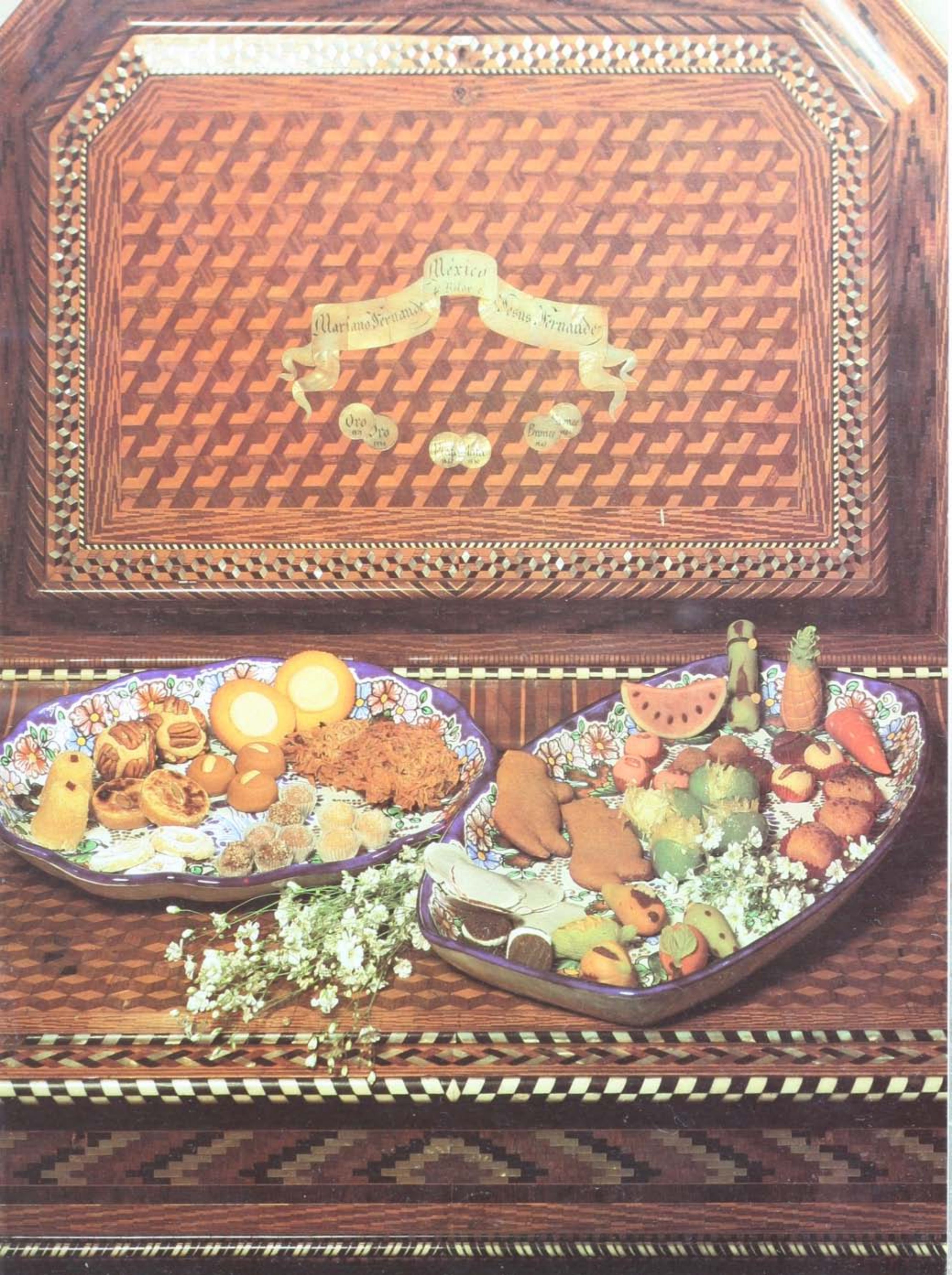
Comensales: 36 personas aproximadamente
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 15 a 20 minutos

Utensilios: Recipiente grande, charola de horno, horno precalentado a 180 °C, cernidor.

5 tazas de harina; 1/2 taza de jugo de naranja; 125 gramos de mantequilla suave; 3/4 taza de azúcar; 2 cucharaditas de polvo de hornear; 1/8 cucharadita de sal; mantequilla; azúcar glass.

* Se cierne la harina con la sal y el polvo de hornear, se mezcla el jugo de naranja, los 125 gramos de mantequilla y azúcar hasta formar una pasta suave.
* Se toman porciones de pasta del tamaño de una nuez, se enrollan como puros delgados, de 15 cm. de largo, se unen los extremos para formar las rosquitas.
* Se acomodan en la charola previamente engrasada, se cuecen en el horno hasta que doren, se espolvorea con azúcar glass.

Dulces conventuales: tostaditas de Santa Clara, cocadas doradas, rosquitas de naranja, obleas con cajeta, limones rellenos de coco, figuras de pasta de almendras, etc. Puebla (ver receta pág. 173). Antigua especialidad poblana, en la actualidad estos dulces se fabrican en todo el país. Platones de cerámica de Talavera, mueble del siglo XVIII. Cortesía: Museo (ex-convento) de Santa Rosa. Puebla.


México
Mariano Fernande
Jesus Fernande
Oro
Oro

ANTE DE ALMENDRA

Oaxaca

(ver foto pág. 178)



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Recipiente, platón.

8 marquesotes (ver receta pág. 180); 1 kilo de azúcar; 2 litros de leche; 100 gramos de almendras peladas y molidas; 1 raja de canela; 1/4 litro de agua; 1/4 litro de jerez dulce; 1 biznaga confitada (acitrón); 30 gramos de pasitas; 30 gramos de almendra para adorno.

Un postre antiguo que se está olvidando.

- Se pone al fuego 500 gramos de azúcar con la canela y 1/4 litro de agua.
- Cuando esté espesa la miel, se retira del fuego y se le agrega el jerez. Con esta miel se bañan las rebanadas de marquesote que se colocarán en el platón.
- Se pone al fuego la leche con los 500 gramos restantes de azúcar, la almendra pelada y molida. Cuando espesa se retira del fuego y se vierte sobre las rebanadas de marquesote.
- Se adorna con tiritas de biznaga, pasitas y almendras peladas y cortadas a la mitad.

ANTE DE CHICOZAPOTE

Oaxaca



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, platón.

30 chicozapotes pelados y sin semillas; 1 kilo de azúcar; 1 raja de canela; 12 marquesotes (ver receta, pág. 180).

- Se pone al fuego 1/2 kilo de azúcar con 1/4 de litro de agua y canela.
- Cuando empieza a espesar se retira del fuego y en esta miel se bañan las rebanadas de marquesote, colocándolas en el platón.
- El otro 1/2 kilo de azúcar se pone al fuego con 1/4 litro de agua. Cuando empieza a espesar, se le agregan los chicozapotes molidos.
- No se deja de mover hasta que espese y se vierte al platón sobre el marquesote.



GELATINA DE JIOTILLA (tuna roja)

Oaxaca

(ver foto pág. 178)



Comensales: 18-20 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 8 minutos

Utensilios: Recipiente, coladera, molde para gelatina, charola o platón.

1 litro de agua; 50 jiotillas peladas, pasadas por un tamiz con un poco de agua; 150 gramos de grenetina rehidratada en 2 tazas de agua; 1/4 kilo de azúcar; 1 1/2 tazas de crema.

- Se hierve el agua con el azúcar. Se retira del fuego.
- Se enfría un poco, se agrega la grenetina rehidratada, moviendo hasta que se disuelva.
- Cuando está disuelta, se agrega la jiotilla.
- Lo anterior se revuelve bien y se vierte en un molde previamente humedecido. Se refrigera.
- Para desmoldar se sumerge un instante en agua caliente y se voltea en una charola o platón.

Nota:
Esta gelatina se debe preparar un día antes del que se vaya a servir.

HUEVOS REALES

Oaxaca



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Charola de horno que pueda ponerse en otro recipiente para baño María, papel aluminio, horno precalentado a 150 °C, platón.

12 yemas; 1 taza de azúcar; 2 tazas de agua; 1 raja de canela; 50 gramos de almendras peladas; 50 gramos de pasitas; 1 vaso de jerez; mantequilla.

- Se baten las yemas en la batidora hasta que estén completamente blancas, duras y hayan crecido en volumen; deben quedar bien consistentes.
- Se engrasa la charola con mucha mantequilla y se vierten las yemas, se tapan con papel aluminio y se meten al horno, en baño María durante 30 minutos aproximadamente. Se sabe si están cocidas al introducir un palillo y éste sale limpio. Se sacan del horno y se dejan enfriar sin destapar.
- Mientras tanto, se hace el almíbar con el agua, canela, almendras cortadas en rajitas, las pasas y al final se agrega el jerez. No debe quedar muy espeso el almíbar.
- Se destapan las yemas y se cortan en cuadros regulares, se colocan en un platón y se bañan con el almíbar. Deben quedar esponjaditos y suaves.

JAMONCILLOS DE COCO
Guerrero



20-24 jamoncillos
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora aproximadamente

Utensilios: Recipiente, moldes para hornear rectangulares o cuadrados, papel encerado.

1 kilo de coco fresco, rallado muy fino; 2 kilos de panela (piloncillo).

* Se pone al fuego la panela con 1/2 litro de agua. Cuando la miel toma «punto de bola» (es decir, cuando al poner un poco de miel en agua, forma una bolita consistente), se le agrega el coco, se deja hervir un poco; se vierte en los moldes previamente forrados de papel encerado.
* Cuando enfría, se cortan los jamoncillos de 10 × 5 cm.

ZAPOTATE
Oaxaca



Tiempo de preparación: 20 minutos

Utensilios: Jarra.

2 zapotes negros; azúcar a gusto; agua la necesaria; 1 vaso de jerez ó 1 vaso de jugo de naranja.

* Se pelan los zapotes, se les quitan las semillas, se muelen y se deshacen en el agua.
* Se endulza lo anterior y se agrega el vino o jugo de naranja.
* Se pone a enfriar.

PULSERAS DE BUÑUELO
Oaxaca

(ver foto pág. 130)

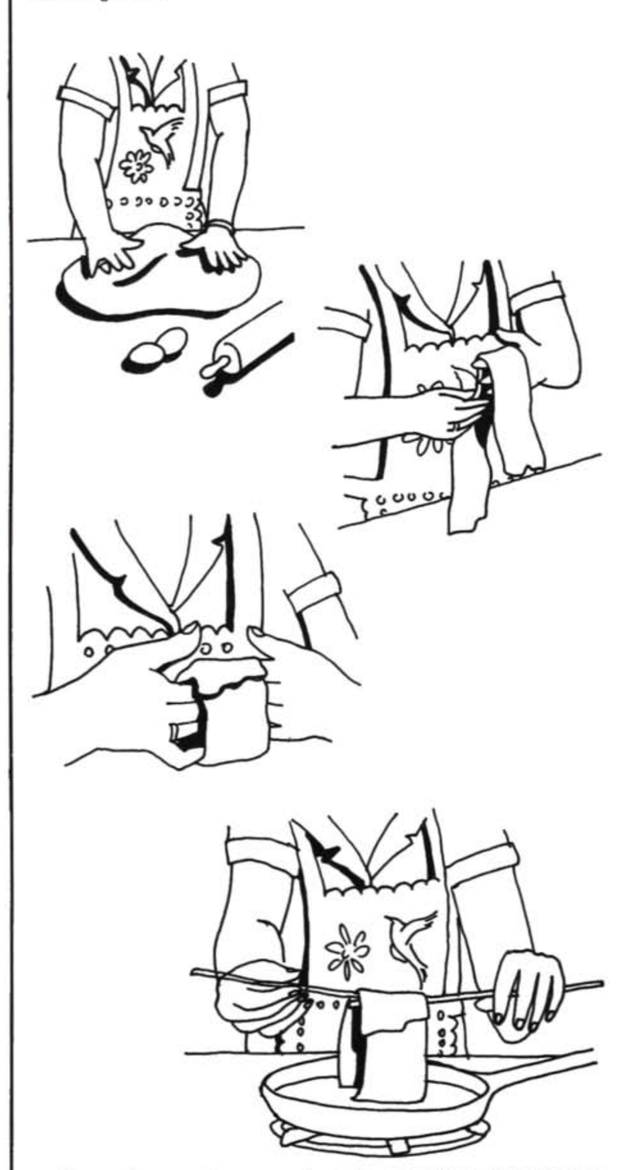


20 pulseras
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 25-30 minutos

Utensilios: Rodillo, cuchillo, charola, 2 palitos.

1 kilo de harina; 30 yemas; agua de tequesquite, la necesaria; manteca; azúcar glass y canela en polvo a gusto.

* Se hace una fuente con la harina, en medio se ponen las yemas y se va amasando con la mano, se agrega el agua de tequesquite poco a poco.
* Se untan las manos con manteca y se amasa hasta que la pasta quede uniforme y tersa; se deja reposar 2 horas o más.
* Sobre una superficie enharinada se extiende la pasta con el rodillo hasta que quede delgada y con un cuchillo se cortan tiras de 30 × 10 cm. Se unen las puntas con un poco de agua para formar la rosca.
* Cuando están unidas, se fríen en manteca bien caliente, sosteniéndolas y dándoles vuelta con dos palitos. Una vez doradas, se escurre el sobrante de grasa y cuando todavía están calientes se bañan con el azúcar glass y canela. El proceso se explica en las fotografías.



En cuanto a recetas, aparentemente no había rivalidades entre las religiosas de Puebla, Oaxaca y otras ciudades, más bien debía de existir un devoto intercambio. Por ello, los dulces poblanos y oaxaqueños tienen mucho en común. En las fotos de las páginas siguientes, aparecen (en la primera) gelatina de jiotilla, huevos reales y ante de almendras (recetas en pág. 180) y (en la segunda) torrijas, gaznates, mamón, empanadillas, ninguanitos y turrones (recetas en pág. 174-176).
En el fondo de esta foto, la iglesia de La Soledad, Oaxaca.





YEMITAS ACARAMELADAS ENVUELTAS

Veracruz



20-24 yemitas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 15-20 minutos

Utensilios: Cazo de peltre, cuchara de plata, platos de cristal, papel de china.

480 gramos de azúcar; 12 yemas de huevo batidas; 1/4 taza de jugo de naranja; 30 gramos de canela en polvo.

Si la cuchara no es de plata, las bolitas se le pegan y ennegrecen.

• En un cazo se humedecen 420 gramos de azúcar, se pone a fuego bajo, hasta que quede una miel clara.
• Se retira del fuego y cuando esté tibia, se agregan las yemas, se mezcla y se vuelve al fuego bajo, sin dejar de mover. Una vez espesa la mezcla se retira. Se añade el jugo de naranja, se mezcla suavemente y ya fría se hacen bolas chicas.
• Se ponen 30 gramos de azúcar a fuego lento, hasta que se haga un caramelo claro. Sin retirarlo del fuego, se ponen con cuidado las bolas, con la cuchara; se sacan enseguida, ya envueltas con el caramelo.
• Una vez frías, se bañan con el resto de azúcar revuelto con canela.
• Se envuelven las bolas en rectángulos de papel de china con las orillas recortadas en tiras finas. Se colocan en platos de cristal.

CARLITOS

Oaxaca




24 panecitos
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Batidora, cacerola, moldes individuales para hornear, papel encerado.

20 huevos; 500 gramos de almidón de trigo; 250 gramos de azúcar; 1 coco pelado y rallado; 300 gramos de azúcar para el coco.

Estos finos panecitos se comen en las fiestas de bautizo acompañando nieves de frutas.

• Se baten las claras de huevo a punto de turrón. Se les incorporan las yemas, el azúcar granulada molida y cernida y el almidón molido y cernido. Sobre los moldes engrasados se colocan hojas de papel encerado, se ponen cucharadas de la pasta, se cuecen en el horno a 250 °C, durante 20 minutos aproximadamente.
• Se ponen al fuego los 300 gramos de azúcar y 1/8 de litro de agua. Cuando empiece a espesar, se agrega el coco y se deja en el fuego hasta que el coco esté transparente.
• Los panecitos fríos, se unen de dos en dos con el dulce de coco en medio.

MARQUESOTE

Oaxaca *(ver foto pág. 175)*



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, molde para hornear, papel encerado, cernidor.

16 huevos; 250 gramos de almidón; 250 gramos de azúcar glass; manteca.

• Se baten las claras a punto de turrón, se agregan las yemas, después el azúcar cernida, al final el almidón cernido.
• Se vierte en moldes engrasados y forrados con papel encerado, también engrasado. Se cuecen en el horno a 220 °C durante 25 minutos aproximadamente.

NENGUANITOS

Oaxaca *(ver foto pág. 179)*

Uno de los muchos dulces populares que se venden bajo los portales de la plaza de Oaxaca y en los mercados.



24-30 piezas
Tiempo de preparación: 1 1/4 hora
Tiempo de cocción: 50 minutos

Utensilios: Recipiente de barro, vaso, tabla de amasar, lienzo, charola de horno.

1 kilo de harina; 40 gramos de levadura para pan, en trozos; 9 cucharadas de harina; 200 gramos de manteca; 300 gramos de azúcar y 500 gramos más para la miel; 1 pizca de sal; 1 kilo de manteca de cerdo para freír.

• En un recipiente de barro se pone un vaso de agua y se deshace la levadura. Cuando esté lechosa se agregan 8 cucharadas de harina, se mezcla muy bien.
• Se espolvorea con otra cucharada de harina, se cubre con un lienzo y en un lugar caliente se pone a fermentar.
• En cuanto aumente su volumen, se pone en la tabla de amasar el kilo de harina y en el centro se pone la levadura, 200 gramos de manteca, 300 gramos de azúcar y la sal.
• Se revuelve y se amasa mucho con la mano, hasta que la masa hace burbujas. Se pone en un recipiente, se cubre con un lienzo y se deja reposar una hora.
• Se hacen bolitas ligeramente aplastadas de 4 cm. de diámetro, se colocan en una charola engrasada y se hornean a 220 °C. La mitad de estas bolitas, ya frías, se ponen de cinco en cinco, una sobre otra, se bañan con miel de «punto de bola».
• La otra mitad de las bolitas, cocidas de igual manera, se fríen en manteca, hasta que queden doradas. Cuando están doradas, también se ponen de cinco en cinco y se bañan con miel.
• La miel se prepara poniendo al fuego 1/2 litro de agua con 500 gramos de azúcar. Se dice que la miel tiene «punto de bola» cuando, al poner un poco de ella en agua, forma una bolita consistente. A este punto, se retira del fuego y cuando ha enfriado un poco, se bañan los nenguanitos.

NIEVE DE SORBETE
Oaxaca



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 3 horas aproximadamente

Utensilios: Recipiente, licuadora, batidora, sorbetera.

300 gramos de azúcar; 1 litro de leche sin descremar; 10 yemas; 1 raja de canela o vainilla.

* Se baten las yemas con el azúcar, hasta que estén muy duras.
* Se disuelven bien en la leche. Se ponen a hervir con la canela o vainilla.
* Se mueve constantemente, para que no se queme.
* Ya fría, se cuela y se cuaja en la sorbetera o congelador.

NIEVE DE TUNA O DE JIOTILLA
Oaxaca



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos

Utensilios: Recipiente, servilleta, sorbetera.

20 tunas ó 35 jiotillas; 1 litro de agua; 300 gramos de azúcar.

* Se pelan y se desbaratan las jiotillas o tunas.
* Se ponen en el agua y se cuelan en servilleta, para que no se pasen las semillas.
* Se endulza y se cuaja en la sorbetera o congelador 3 horas aproximadamente.

PAN DE CLARAS CON CHOCOLATE
Oaxaca



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, batidora, cernidor, molde.

1/2 kilo de harina; 300 gramos de mantequilla; 375 gramos de azúcar; 100 gramos de chocolate amargo o cocoa; 1/2 litro de crema; 1/4 litro de claras; 1 1/2 cucharadas de polvo de hornear; mantequilla para untar; 2 cucharadas de azúcar pulverizada.

* Se bate la mantequilla con el azúcar. Cuando esponja, se agrega la crema, el chocolate rallado o cocoa, la harina cernida con el polvo de hornear y las claras batidas a punto de turrón.
* Se vierte en el molde engrasado y enharinado, se cuece en el horno a 220 °C durante 50 minutos aproximadamente.
* Se desmolda cuando está frío y se espolvorea con azúcar pulverizada.

PAN DE YEMA
Oaxaca

(ver foto pág. 175)

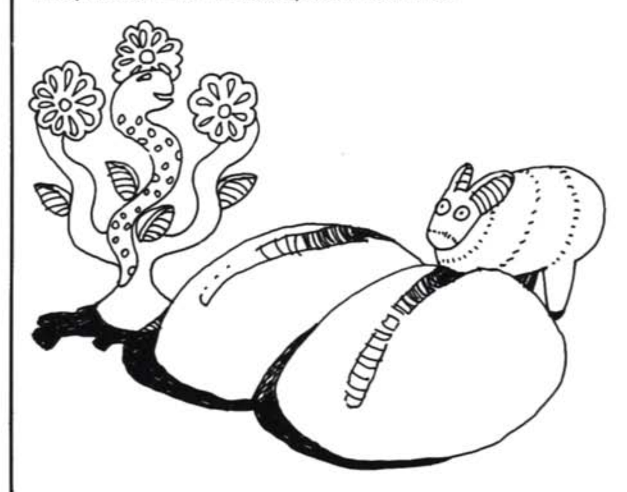


18-20 panes
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, lienzo, charolas de horno.

1 kilo de harina; 1/4 kilo de mantequilla; 18 yemas; 1/4 kilo de azúcar; 1/4 litro de pulque dulce; 1 cucharada de anís en grano; 25 gramos de manteca; 18-20 ciruelas pasas; sal.

* Por la mañana, se hace la levadura con el pulque, 250 gramos de harina, 2 cucharadas de azúcar, 1/2 cucharadita de sal, se revuelve y se tapa con un lienzo, se coloca en lugar caliente.
* Por la noche se revuelve la levadura con todos los demás ingredientes y se amasa bien.
* Se revuelve bien con el anís, se deja reposar toda la noche en lugar caliente.
* Al otro día, se hacen los panes en forma redonda, se colocan en las charolas engrasadas. Cuando doblan su volumen, se untan ligeramente con manteca. Antes de meterlos al horno, se le hace un corte en el centro a cada pan, más o menos de la forma o tamaño del pan; se le pone una ciruela en un extremo.
* Se cuecen en el horno a 190 °C, cuidando de que no se quemen, de 35 a 40 minutos aproximadamente.



Uno de los más delicados tamales de México, el tamal de boda yucateco (ver receta pág. 186) aparece en la foto de la página siguiente, rodeado por piezas arqueológicas de la colección de Manuel Barbachano Ponce. La figura principal corresponde a la cultura nayarita; detrás y a su derecha, jainas del siglo VII encontradas en la Isla de los Muertos.



LA COCINA DE LAS ESPECIAS Y LOS AROMAS

Tabasco, Chiapas, Campeche, Yucatán, Quintana Roo

Tierra maya, la ocupada por estos cinco estados. Hay que suponer que los constructores de Chichén Itza y Palenque, los lectores del ***Popol Vuh,*** *los creadores de un sistema matemático y astronómico asombroso, los artesanos alfareros de tan refinadas cerámicas, esos sacerdotes y nobles cargados de plumas y joyas, también debían ser buenos gourmets. Las estelas grabadas y los códigos mayas que han llegado a nuestros días describen fórmulas mágicas y médicas, calculan los movimientos de los astros, relatan mitos cosmogónicos y conquistas guerreras, pero no dan recetas de cocina.*

La tradición culinaria, sin embargo, resiste los avatares de la historia. Los indígenas de esta parte del país aún hablan el antiquísimo idioma maya y conservan las costumbres de sus antepasados. Los campesinos de hoy utilizan mejores técnicas agrícolas, pero producen maíz, frijoles, chiles y calabazas como hace mil años, y las hierbas que perfuman sus modestas comidas son las mismas de antaño, así como las frutas tropicales y los animales del bosque o del estero. El principal ingrediente aportado por los españoles, la carne de cerdo, ha sido adoptado con sus derivados y forma parte esencial de la cocina popular actual.

La cocina de las clases más elevadas ha evolucionado de otra manera. Todas estas regiones de México han tenido sus épocas de esplendor: para dar solamente unos ejemplos, Campeche fue el principal astillero y puerto del siglo XVII; el monopolio del henequén enriqueció Mérida en el siglo pasado; Ciudad del Carmen es puerto pesquero de singular importancia; y en nuestros días el desarrollo turístico ha hecho de Cancún y Cozumel lugares de fama mundial, y el petróleo del estado de Tabasco ha transformado la economía del país.

La gastronomía refinada de las familias pudientes de la época colonial se ha conservado intacta a lo largo de los siglos. A la delicada culinaria maya (cuyas salsas sin grasas ni harina preludian evidentemente la "nouvelle cuisine") se fueron sumando las suculencias europeas hasta crear una nueva dimensión gastronómica. Hoy, la cocina del sureste —y, de manera especial, la cocina yucateca— se distinguen por su originalidad y sabiduría.

Un día no precisable —probablemente a mediados del siglo pasado— por una inexpresada decisión colectiva dictada por una instintiva conciencia de haber logrado la perfección, las recetas fueron consideradas definitivas. Surgió así la ortodoxia culinaria del Sureste que se conserva celosamente y gracias a la cual los gourmets de hoy pueden gozar como los de hace un siglo de papadzules, sopa de lima, poc-chuc y chocolate de metate...

Como muestra de la abundancia de las mesas del Sureste hace 50 o más años, tomamos del libro ***Cocina Campechana*** *publicado en 1928 por la legendaria cocinera de esa ciudad doña Adela Mena de Castro, tres menús sugeridos para comidas normales:*

Caldo gallego a la campechana
** Pescado en verde*
Carne en brazo
Pollos guisados con papas
Frangollo de berenjena
Atropellado de huevos
Arrollados de crema

** Sopa de maíz con leche*
Sierra frita
** Sesos entomatados*
Gallina en verde
Tortillas de jamón con chícharos
Calabacitas fritas
Budín sencillo

** Sopa de habas*
** Pámpano empapelado*
Venado en salpicón
Gallina almendrada
Huevos rancheros
Repollo frito con mantequilla
Flan de fruta

De los platos precedidos por un asterisco se reproducen las recetas en las páginas siguientes, aportando sólo algunas modificaciones al texto original, con el objeto de facilitar la ejecución. En el Glosario al final del libro el lector encontrará la explicación de algunos términos de uso local.

Los tres opíparos menús propuestos son notables por el refinamiento de los platos, el frecuente empleo de ingredientes de la región y su armoniosa composición.

ANTOJITOS Y TAMALES

Al leer las recetas de los exquisitos y finísimos antojitos y tamales del Sureste mexicano, que están entre los más imaginativos y mejor sazonados del país, viene a la memoria la descripción de la buena "guisandera" india que hizo alrededor del año 1565 el franciscano Bernardino de Sahagún: "La mujer que sabe bien guisar... sabe hacer tortillas llanas y redondas bien hechas, o por el contrario háce-las prolongadas y hácelas delgadas, o hácelas con pliegues, o hácelas arrolladas con ají; y sabe echar masa de los frijoles cocidos en la masa de los tamales, y hacer tamales de carne, como empanadillas, y otros guisados, que usan".

Las mujeres del Sureste aún poseen intactas estas cualidades. Hay que verlas moliendo enérgicamente el maíz, el cacao y las especias y los chiles. Hace algo más de cuatro siglos, las observaba también fray Diego de Landa y anotaba en su **Relación de las cosas de Yucatán:** *"El continuo moler maíz y no traer los pechos apretados les hace tenerlos muy grandes, de donde les viene tener mucha leche". Las yucatecas —escribe con admiración el futuro obispo de Mérida— "son grandes trabajado-ras..., muy fecundas y tempranas en parir y grandes criadoras" y hasta dan el pecho a los corzos domésticos.*

Esta sección hubiera podido ser mucho más amplia. Por ejemplo, consignamos apenas una receta de tamales de Chiapas (tamales untados). Sólo en el mercado de San Cristóbal de las Casas (una pequeña ciudad de Chiapas que mantiene ciertas características del siglo XVII), donde intentamos una investigación sistemática al respecto, contamos doce clases de tamales de fórmulas y nombres diferentes.

CODZITOS (taquitos)

Yucatán

El epazote es planta de origen mexicano, de olor fuerte y numerosas virtudes curativas. A los niños se les da para eliminar lombrices.



Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora

Utensilios: Sartén, hilo, platón.

300 gramos de carne de puerco picada; 1 cucharadita de orégano; 2 cucharadas de pan molido; 2 cucharadas de manteca o grasa de gallina; 2 jitomates pelados, sin semilla, picados; 3 hojas de epazote[1] picadas; 2 cucharadas de recaudo colorado (ver receta), disuelto en 1 taza de caldo, se cuela; 20-24 tortillitas muy finas o la telita de encima de 20-24 tortillas delgadas; sal; 1 taza de aceite.

* En la manteca se pone a freír la carne, jitomate, orégano, pan molido, 1/2 cucharadita de sal, se deja en el fuego hasta que empiece a secar.
* Se retira del fuego, se incorpora el caldo con recaudo, seguidamente se tapa y se deja a fuego lento hasta que la carne esté cocida.
* Se cuela y se reserva el caldo.
* Con las tortillas y la carne, se hacen los taquitos delgados como flautas.
* Se amarran y se fríen en aceite hasta que doren.

Y finalmente se escurren.

* Al momento de servirse, se ponen en un platón, se les quita el hilo y se bañan con el caldo bien sazonado y bien caliente.

MUCBIPOLLO

Yucatán

Tamal descomunal, especial para día de muertos.



Comensales: 18-20 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 a 1 3/4 horas aproximadamente.

Utensilios: Recipiente hondo, molcajete o licuadora, sartén, bol, 2 moldes refractarios de aproximadamente 35 × 25 cm., papel aluminio.

RECAUDO PARA TAMAL:

8 dientes de ajo asados; 1/2 cucharadita de orégano asado; 3 clavos de olor asados; 6 pimientas gordas asadas; 1/4 cucharadita de comino asado; 1 cucharada de chile seco rojo; 4 cucharadas de achiote en polvo; 1 taza de vinagre o de naranja agria (el jugo); 1 cucharadita de sal; 2 cucharadas de manteca.

MASA DE TAMAL:

2 kilos de masa-harina (masa nixtamal o Minsa); 3/4 kilo de manteca; 4 cucharadas de achiote en grano; sal.

RELLENO:

8 jitomates asados, pelados y sin semilla; 8 hojas de plátano grandes, asadas; 12 hojas de epazote; 2 pollos en piezas; 1 kilo de carne de puerco (que tenga grasa); 1 cabeza de ajos asada; 1 cucharada de orégano asado; sal.

* El achiote se disuelve con el vinagre o jugo de naranja; los demás ingredientes se muelen en el molcajete o licuadora, con 1 taza de agua o caldo. Se incorpora el achiote disuelto y se vuelve a moler. Se cuela la mezcla, se fríe ligeramente en las dos cucharadas de manteca.
* En 4 cucharadas de manteca se fríen muy bien las semillas de achiote hasta que suelten color, se cuela, se mezcla con el resto de la manteca.

• Se aparta 1 taza de masa y el resto se mezcla con la manteca y sal. Cuando está fría se amasa bien, debe quedar color naranja pálido. Se reserva.
• Se corta el puerco en cuadros regulares y se pone a cocer con la cabeza de ajos asados, orégano y sal, durante 20 minutos. Se agrega el pollo cortado en piezas, cuando las dos carnes están cocidas, se cuela el caldo y se reserva junto con las dos carnes.
• En 1/2 taza de caldo caliente y colado, se disuelve la taza de masa que se reservó; debe quedar una mezcla homogénea que se va incorporando al resto del caldo para obtener el «kol» (salsa espesa). Se aumenta el recaudo de tamal al kol y se deja a fuego bajo, moviendo constantemente hasta que espesa; se cuela y se rectifica la sazón.
• Se ponen las carnes en el kol para que se sazonen, se agrega la mitad de los jitomates en pedazos grandes y 4 hojas de epazote, se deja que suelte el hervor.
• Los moldes refractarios se forran con el papel aluminio, dejando suficiente papel para poder cubrir el tamal, y con las hojas de plátano, humedecidas ligeramente con agua salada.
• Sobre las hojas de plátano, se coloca una capa de masa, se acomodan bien las carnes con la salsa; se adorna con el jitomate en rebanadas y hojas de epazote.
• Se reservan 6 cucharadas de salsa, se cubre el tamal con otra capa de masa y se barniza con la salsa reservada, se cierra muy bien el tamal con las hojas de plátano (colocando lo brilloso hacia adentro).
• Se mete al horno caliente a 180 °C por espacio de 1 hora con el papel aluminio y 30 minutos sin papel, hasta que la masa de arriba esté ligeramente dorada.
• Se sirve inmediatamente. Si fuera necesrio, se calienta al baño María, para evitar que la masa se reseque.

PANUCHOS
Yucatán



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 1 1/2 horas
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Olla, licuadora, cazuela, recipiente, sartén, platón.

1/2 kilo de frijol negro; 1/4 kilo de cebolla morada; 1/2 botella de vinagre; 125 gramos de manteca o aceite; 1 pollo asado con achiote; 1/2 kilo de tortillas especiales (con hollejo); sal a gusto; 4 jitomates; 1 lechuga; una tortilla bien hecha se infla y su pellejo se despega cuando está recién cocinada.

• Se limpia el frijol, se lava y se pone a cocer con sal y epazote. Cuando esté cocido se licúa, debe quedar espeso; se pone a hervir para que espese un poco más.
• El pollo se deshebra. La cebolla se rebana finamente, se lava con agua caliente, se escurre y se pone en el vinagre con sal y chiles habaneros (opcional).
• Las tortillas encargadas especialmente deben llevar un poco de sal y la telita (u hollejo) debe de estar despegado.
• La telita se abre para que no se pegue, se le pone frijol y pollo deshebrado, se tapa con la misma telita. Se fríe en manteca o aceite.
• Cuando están dorados, se escurren y se ponen en un platón cubierto con lechuga picada y rebanadas de jitomate.
• También se sirven con escabeche (ver receta pág. 198).

PANUCHOS Y EMPANADAS DE CAZÓN
Campeche



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 55 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Cacerola o sartén.

1 kilo de masa; 1 cucharada colmada de harina; agua con sal; 250 gramos de manteca; 1 taza de frijol colado; 1 taza de cazón molido («tiquinipat»), ver receta siguiente.

Cazón = tiburón pequeño.

• Se incorpora la harina a la masa, se va rociando con agua salada, se procura no mojarla mucho para que se pueda tortear.
• Para hacer los panuchos, se hace una tortilla delgada, se le pone una capa de frijol, un poco de cazón molido o desmenuzado; se hace otra tortilla igual a la anterior, se pone encima pegando bien las orillas. Se fríen en aceite o manteca caliente, a cubrir para que se esponjen.
• Para las empanadas, se hace una tortilla, se le pone solamente cazón y se dobla, apretando las orillas; se fríen en la misma forma que los panuchos.

CAZÓN MOLIDO
Yucatán (Tiquinipat)



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos

Utensilios: Olla, picadora, molcajete, recipiente.

1 kilo de cazón asado de Campeche (cornús); sal; 24 hojas de epazote; chile seco en polvo a gusto.

• Si el cazón está muy duro se remoja desde la noche anterior; si está suave se cocina el mismo día con suficiente sal y agua apenas hasta cubrirlo; cuando ya está cocido, se retira del fuego y se deja enfriar. Se le quitan las espinas y la piel y se le agregan las hojas de epazote, se muele todo en la picadora.
• Se revuelve bien y se sazona con sal y polvo de chile molido en el molcajete.
• Con esta preparación se hacen los panuchos y empanadas de Campeche.

Nota:
Si no consigue cornús, se puede hacer con otra clase de cazón asado.

PAPADZUL

Yucatán

La grasa de las semillas de calabaza calentadas y exprimidas era el único aceite que conocían los mayas. Muy sensible al calor, no sirve para freír y se vuelve indigesta al hervir; aún hoy —como en el caso de los papazdules— se vierte encima de las comidas ya cocidas. «Papadzul» significa «comida de los señores», y es un platillo de gran delicadeza.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos

Utensilios: Comal, cacerola chica, platón o platos hondos.

1/2 kilo de pepita gruesa; 1/2 kilo de jitomate; 2 chiles habaneros; 10 huevos; 1 kilo de tortillas; sal a gusto.

• Se tuesta la pepita ligeramente, sin dejar que se queme y se muele, debe quedar espesa.
• Los huevos se hierven; una vez cocidos, se pelan y se machacan con un tenedor.
• Los jitomates se ponen a hervir en 1 1/2 litros de agua con sal, chiles habaneros y epazote. Después se escurren los jitomates, se reserva el agua donde se cocieron; se pelan, se les quitan las semillas y se machacan o se licúan. Se sazona con sal.
• La pepita molida se va rociando con el agua caliente donde se cocieron los jitomates y se amasa suavemente, se rocía las veces que sea necesario, hasta que suelte su aceite. Este aceite se recoge y se reserva.
• Con el resto del agua donde se cocieron los jitomates se deshace la pepita molida, se sazona con sal; debe quedar como una crema ligeramente espesa; al momento de servir se calienta al Baño María, pero no debe hervir.
• Las tortillas calientes se remojan en la crema de pepita, se colocan en un platón y a cada tortilla se le pone en el centro el huevo machacado, se enrollan, se cubren con crema de pepita, salsa de jitomate y encima el aceite que soltó la pepita.
• Se tendrán 8 platos bien calientes; en el fondo se pone un poco de salsa, luego los taquitos y encima más crema de pepita, se manchan con salsa de jitomate y por encima el aceite de la pepita.

TAMAL DE BODA

Yucatán **(ver foto pág. 182)**

Dice un viejo recetario: «Este tamal debe quedar suave y tembloroso como la novia».



Comensales: 8 personas
Tiempo de preparación: 1 1/4 horas
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla grande, cazuela grande, coladera, un metro de manta de cielo, vaporera, pala de madera.

8 hojas de plátano asadas; 1 pollo grande; 1 kilo de falda de cerdo; 2 kilos de masa (de nixtamal, minsa o cacahuazintle para los tamales); 3/4 kilo de manteca de cerdo; 200 gramos de achiote diluido en un poco de agua en la licuadora; 8 jitomates asados, pelados y sin semilla; 1 cabeza de ajos mediana; 4 ramas de epazote; 1/4 kilo de masa para el «kol»; 2 cebollas grandes; 2 chiles habaneros asados, desvenados y picados; sal y pimienta.

• Se pone a cocer el pollo y la carne de puerco en una olla grande junto con 4 jitomates, las cebollas, la cabeza de ajos, 2 ramas de epazote, sal y pimienta y el achiote diluido junto con una cucharada de manteca.
• Cuando el pollo está cocido se retira y se deja el cerdo hasta que se cueza. Se retiran las carnes del caldo y éste se cuela pasándolo a otra cacerola grande, se le agrega 1/4 kilo de masa diluida en un poco de agua fría a formar un atole espeso («kol»).

Masa para tamal:
• La masa se diluye en dos litros de agua fría y se cuela, pasándola por la manta de cielo. Se pone en una cazuela honda junto con la manteca y sal a gusto, a fuego mediano y se bate constantemente con la pala de madera aproximadamente 1/2 hora o hasta que se vea el fondo del cazo.
• Se cortan las hojas de plátano asadas en cuadros de 30 × 30 cm. aproximadamente. Se pone una cucharada grande de masa en el centro de la hoja extendiendo un poco, encima se coloca una pieza de pollo y un pedazo de puerco, se baña con una cucharada de «kol» y se pone un pedazo de jitomate y una hojita de epazote. Si se desea un poco de picante se le pone un poquito de chile habanero picadito.
• Se cierra la hoja como tamal y se ponen a cocer en la vaporera por 1 hora. No se ponen muy encimados.

PLATANITOS RELLENOS

Tabasco

Ejemplo de empleo insólito del plátano.



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/4 a 1 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Recipiente, sartén.

8 plátanos, ni muy maduros ni muy verdes; 1/2 kilo de pulpa de cerdo; 1/2 kilo de manteca de cerdo o aceite; 2 tomates picados y cebolla picada (2 cucharadas); 2 cucharadas de chile dulce; 1 cucharada de pasitas; 10 aceitunas; sal a gusto.

• Se cuecen los plátanos con todo y cáscara, de un solo hervor, se retiran del fuego y ya fríos se pelan, se muelen y se amasan, poniéndoles un poco de azúcar.
• Se cuece la pulpa en trozos; se pica y se fríe agregándole cebolla, tomate, chile dulce, aceitunas deshuesadas y pasitas, hasta que quede todo bien frito.
• Se hacen bolitas con la masa de plátano y se extiende en forma de tortilla, se les pone una cucharada de la carne guisada y se enrollan, después se fríen en manteca o aceite bien caliente.

Papadzul. Yucatán. Plato con decoración clásica maya, colección de Manolo Barbachano Ponce.



TAMALES UNTADOS

Chiapas (ver foto pag. 18)



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Olla, licuadora, cazuela, recipiente, vaporera.

1 kilo de masa; 1/4 kilo de manteca; 1 pollo en piezas; 400 gramos de carne de puerco en trocitos; 1 cabeza de ajo asada; 1 cebolla asada; 4 cucharadas de aceite; 5 chiles anchos asados y desvenados; 5 jitomates asados, pelados, sin semilla y picados gruesos; 2 dientes de ajo picados; 3 cucharadas de cebolla picada; 1 pizca de orégano; 24 aceitunas sin hueso; 12 ciruelas pasas partidas a la mitad ó 3 cucharaditas de pasitas; 50 gramos de almendras peladas y partidas a la mitad; 3 huevos duros ó 2 plátanos machos ligeramente cocidos y rebanados; sal y pimienta; 4 hojas de plátano asadas y cortadas en pedazos de 30 × 30 cm.

- El pollo se pone a cocer con la carne de puerco en poca agua con el ajo asado, cebolla y sal.
- Cuando está frío el caldo se retiran las carnes y se pican no muy fino. Se reservan.
- Se muelen muy bien los jitomates, los chiles, el ajo, la cebolla y el orégano. Se ponen en una cazuela las 4 cucharadas de aceite y se fríe lo molido durante 8-10 minutos. Se incorporan las carnes con 1 taza del caldo donde se cocieron y se deja en el fuego hasta que tenga consistencia de mole espeso. Se reserva.
- Se derrite la manteca y cuando está tibia se incorpora a la masa batiendo bien, se sazona con sal. Debe quedar una pasta muy tersa. Si la masa estuviera muy seca, se la puede ablandar añadiéndole un poco del caldo donde se cocieron las carnes.
- Se toma una cucharada grande de masa, se pone en el centro de la hoja de plátano, se extiende un poquito y encima se le ponen pedazos de carne con su salsa, aceitunas, 1/2 ciruela o pasitas, almendras y una rebanada de plátano o huevo. La primer doblez se hace como si se doblara una carta en tres partes y después los lados de manera simétrica hacia abajo, debe quedar un tamal cuadrado cuando es tamal de diario y cuando es tamal de fiesta se hace enrollado y se amarran los dos extremos con la tira de la orilla de la hoja de plátano.
- El tamal de diario y el de fiesta difieren sólo por su forma.

TAMALITOS DE ESPECIA

Yucatán



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Olla, cacerola, sartén.

1/2 kilo de masa; 200 gramos de carne de puerco molida; 10 cucharadas de manteca; sal; 1 cebolla; 6 ó 7 jitomates asados, pelados y sin semilla; pimienta molida a gusto; 1 huevo duro; 1 diente de ajo crudo y 1 asado; 1 cucharadita de alcaparras; 1 cucharadita de pasitas; 2 hojas de plátano, cortadas en pedazos de 30 × 30 cm. y asadas.

- Se deshace la masa en agua, se cuela, se le añade sal y la manteca necesaria y se pone al fuego moviendo constantemente hasta que dé el hervor y quede espeso.
- La carne se pone a cocer con un poquito de agua, sal, el diente de ajo crudo y una hoja de orégano, cuando está cocida se añade la mitad de la cebolla y un jitomate picado, pimienta molida, el ajo asado, las alcaparras y pasitas y se deja cocer hasta que se consuma el agua.
- Con los jitomates y cebolla picados y una cucharada de manteca se hace una salsa frita.
- En cada pedazo de hoja de plátano se ponen dos cucharadas colmadas de la masa cocida y fría, una cucharada de puerco molido y encima una cucharada de salsa de jitomate y una rebanada de huevo duro. Se envuelve en la hoja y se pone sobre una parrilla a fuego muy lento hasta que se vayan a servir.

Nota:
1) Se puede servir también sin usar las hojas de plátano, poniendo en un platón refractario la masa cocida caliente; cuando se enfría se le pone la carne, encima la salsa de jitomate y el huevo duro en rebanadas finas o desmenuzado. Antes de servir se calienta en el horno 15 minutos. 2) Estos tamales se pueden hacer con venado o pollo.

TAMALITOS DE CREMA DE PEPITA

Yucatán



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Cacerolita, vaporera.

4 cucharadas de pepita tostada y molida; 1 bolita de masa del tamaño de un huevo; 5 ó 6 jitomates asados, pelados y sin semilla; 8 hojas de epazote; 2 cucharadas de manteca; 1 taza de carne de venado cocida y deshebrada (se puede hacer con carne de ave o puerco); 1/2 kilo de masa; manteca la necesaria (1/2 taza aproximadamente); sal; 2 hojas de plátano, cortadas en pedazos de 30 × 30 cm. aprox. y asadas.

- Se cuela la pepita molida y se deshace junto con la bolita de masa en caldo de venado o de puerco, un poco aguado para que se pueda colar después. Se pone al fuego junto con el epazote, 2 cucharadas de manteca, sal y los jitomates colados, se mueve constantemente hasta que hierva y quede como una crema.
- Se prepara la masa con manteca suficiente y sal, se divide en bolitas que se tortean en hoja de plátano, se pone a cada uno un poco del venado deshebrado y 2 o más cucharadas de crema de pepita.
- Se doblan, se envuelven con la hoja y se cuecen al vapor.

TZOTOBILCHAY
Yucatán (Tamalitos)



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Molcajete, cacerola grande, olla, cacerola chica, platón.

1/4 kilo de masa; 10 cucharadas de espinaca o chaya picadas; 1 cucharada de manteca; sal; 10 hojas de espinaca muy bonitas u hojas de chaya; 50 gramos de pepita tostada y molida o picada muy fina; 2 huevos duros; 2 jitomates asados, pelados y sin semilla; 1/2 cebolla mediana; 1/2 chile habanero picado fino; 1 hoja de plátano chica o papel aluminio.

- Se mezcla la manteca con la masa, las espinacas picadas y se sazona con sal y un poquito de pepita molida en el molcajete.
- Se extiende con cuidado a la masa encima de la hoja de espinaca, se rellena con la yema de huevo picada. Se envuelve como taquito, después se envuelve nuevamente con papel aluminio y se ponen a cocer al Baño María, durante 45 minutos.
- El jitomate se fríe junto con la cebolla y el chile habanero, deben quedar bien fritos; con esta salsa se acompañan los tamalitos y se espolvorean con otro poquito de pepita tostada.
- Si con los mismos ingredientes se hace un relleno de huevos y pepitas, recubierto de hojas de chaya, se llama «brazo de reina».

TAMALITOS DE ELOTE NUEVO PARA EL DESAYUNO
Yucatán



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Licuadora, vaporera.

1/2 kilo de masa de elotes tiernos desgranados; 3 ó 4 cucharadas de manteca; 2 cucharadas de mantequilla; 1 cucharada de azúcar; sal a gusto; 2 cucharadas de leche (opcional); 100 gramos de ciruelas pasas picadas; 50 gramos de pasitas sin semilla; hojas tiernas de elote.

- El grano de elote seco se llama maíz: este tamal es un ejemplo del uso del grano tierno, una verdadera delicia.
- La masa de elote se muele muy fina y se mezcla con la manteca, mantequilla, sal, azúcar y si se desea leche.
- En las hojas de elote se coloca una bolita de la masa preparada, en el centro se le ponen ciruelas pasas y pasitas, se envuelven en la hoja de elote y se cuecen al vapor.

IXCATIQUES RELLENOS DE CAZÓN
Yucatán



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Olla chica, sartén cacerola.

1 trozo de cazón; 1 rama grande y 8 hojas de epazote picadas; 4 jitomates asados, pelados y sin semilla; 1 cebolla grande; 6 chiles güeros para rellenar; 4 huevos; 2 cucharadas de vinagre; sal a gusto; 125 gramos de manteca o aceite; 100 gramos de harina; 1 cucharada chica de achiote en pasta.

- Se hierve el cazón en suficiente agua, sal y la rama de epazote. Se reserva el caldo. Se quita la piel al cazón, se lava y se desmenuza. Se exprime bien y se fríe con jitomate, cebolla, 8 hojas de epazote, sal y manteca, se deja freír hasta que quede bien seco.
- Se asan los chiles, se envuelven en un paño, cuando están fritos se les quita la piel. Se abren por un lado o por donde tienen la colita, se les quitan las semillas; se remojan en agua con sal para quitarles lo picante y se lavan varias veces.
- Se rellenan los chiles con el cazón frito. Se baten las claras a punto de turrón, se agregan las yemas, un poco de sal y pimienta y un poco de harina; se rebozan los chiles y se fríen en manteca o aceite caliente.
- Se pone a hervir un poco el caldo donde se coció el cazón y se añade el frito de jitomate, cebolla, chile morrón y el achiote, sal y vinagre. Se agregan los chiles rebozados, se dejan hervir unos minutos y si se desea se agrega al caldo un poco de harina colada para darle más consistencia.

SALPICÓN (DZIK) DE VENADO
Yucatán



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos

Utensilios: Recipiente.

1/2 kilo de venado pibil; 2 naranjas agrias; 1 manojo de cilantro; 2 manojos de rábanos; sal a gusto; 2 chiles verdes; 1 cebollita picada.

- Se deshebra el venado y después se pica.
- Se pica muy menudito el cilantro, rábanos, cebolla y chile verde, se añaden a la carne sazonando con sal y jugo de naranja, se mezcla bien.
- Se rectifica la sazón y lo ácido y se sirve sobre tostaditas.

Los pucheros del Sureste derivan con toda evidencia de las recetas españolas del Siglo de Oro. Las ollas podridas, cuyo perfume enloquecía a Sancho Panza, tienen sus hermanas americanas en estas tierras donde se las prepara de la misma manera pero con el agregado de algún ingrediente local. Así encontramos en algunas un puñado de recaudo colorado, en otras un manojo de cilantro o un chayote partido por la mitad, que da al conjunto una personalidad, un toque diferente.

En esta sección también damos la receta de una pequeña obra maestra de la culinaria yucateca: la sopa de lima, cuyo aroma delicioso deriva del especial sabor del caldo de salpimentado con que debe hacerse, realzado por el perfume inimitable de la lima fresca. La mejor sopa de lima fue aquella que saboreamos en el restaurante Los Almendros de Ticul, preparada con limas recién arrancadas de las ramas de los árboles que crecen en el huerto, detrás del patio donde se cocina. Nos llevamos a México una docena de esas limas extraordinarias: la sopa que preparamos cuatro días después, a 1.300 kilómetros de Ticul, era excelente, pero ya no tenía esa maravillosa fragancia.

Otro recuerdo de viaje está asociado a una sopa. La mejor cocinera de San Cristóbal de Las Casas, la sugestiva ciudad del estado de Chiapas, es doña María Cazares de Coronel. Entre sus maravillosas especialidades hay un guajolote prensado de antología, unos tamales de azafrán inolvidables, un ante (o sea un postre) de origen conventual que se hace con 50 yemas... y la sopa de pan, platillo típico de Chiapas, cuya receta es idéntica a la de la sopa de migas de Extremadura. Y uno se acuerda de que Hernán Cortés y muchos de sus fieles eran extremeños...

SOPA DE PAN A LA ANTIGUA

San Cristóbal Las Casas (Chiapas)

Típica receta de una sopa que, nacida de la necesidad de aprovechar el pan duro, se transforma en una exquisitez complicada. En cuanto a la versión con sardinas, apta para Vigilia, mencionada entre las «Variaciones», el día que la comimos en San Cristóbal, en el corazón del estado de Chiapas, su sabor nos recordó inmediatamente otra sopa, «de migas» ésta, que con aditamento de sardinas y uvas nos ofrecieron en las Alpujarras, España, en un pueblo célebre por sus jamones, Trevélez.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Sartén grande, papel estraza, cazuela de 50 cm. de diámetro o recipiente para horno de 20 × 40 cm. aproximadamente engrasado ligeramente. Precalentar el horno a 220 °C.

1 cabeza de ajos asados y pelados; 6 cucharadas de aceite de maíz o de ensalada mezcladas con 6 cucharadas de aceite de oliva; 1 cucharada de achiote en polvo o pimentón; 1 cebolla mediana asada y rebanada muy fina; 100 gramos de almendras fileteadas sin pelar; 2 pimientos rojos asados, pelados, sin semilla y en rajas; 10 alcaparras partidas por la mitad; 50 gramos de aceitunas rebanadas; 4 jitomates medianos asados, pelados, sin semilla y picados; 1 litro de caldo de salpimentado (ver receta); 20 rebanadas de 2 cm de pan francés o bolillo del día anterior; 5 calabacitas largas rebanadas a lo largo; 150 gramos de jamón en cuadritos pequeños; 2 jitomates grandes asados, pelados, sin semilla y en cuarterones; 6 chiles güeros asados enteros; 50 gramos de pasitas remojadas en brandy o ron; 2 huevos; 1 cucharadita de orégano asado y pasado por un tamiz; sal y pimienta.

* Se hace una pasta con los ajos asados, 1/2 cucharada de aceite, sal y pimienta.
* En 6 cucharadas de aceite se fríe el pan hasta que dore, se escurre sobre papel, se unta con la pasta de ajo, se salpimenta y espolvorea con el achiote o pimentón, se reserva.
* Se calienta el resto del aceite y se fríen cebolla, almendras, rajas de pimientos, alcaparras, aceitunas y los jitomates picados, se salpimenta, se deja hasta que se seque un poco (10 minutos aproximadamente).
* Se calienta el caldo de salpimentado.
* En la cazuela se pone una capa de pan, se cubre con el frito de tomate, la mitad de las calabacitas y el jamón, se cubre con otra capa de pan, se pone más frito, el resto de la calabacita, los jitomates en cuartos, el resto del jamón y las pasitas, y los chiles güeros adornando.
* Se baña con el caldo rectificando sal y pimienta.
* Se baten los huevos hasta que queden bien esponjados, con ellos se cubre todo lo anterior, se espolvorea con el polvo de orégano y se hornea hasta que el huevo esté dorado.

Variaciones:
Se pueden agregar trocitos de frutas o plátano macho frito. Para vigilia se usa un caldo de pescado, aromatizado con hierbas finas y anís, y se agregan sardinas u otro pescado en trocitos.

Altar de muertos de la familia Suárez Solís a su madre. Mérida, Yucatán. «Los espíritus se alimentan de los aromas de sus platillos favoritos... y los vivos se los comen.»



PUCHERO VAQUERO
Yucatán



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/4 horas

Utensilios: Olla de 3 litros.

1/2 kilo de tasajo (carne salada); 2 calabazas; 1/2 taza de arroz; 1/4 kilo de hojas de chaya; 2 hojas de orégano; 2 ó 3 dientes de ajo crudo; 1/2 cabeza de ajo asada; 1 cebolla asada; 1/2 cucharadita de recaudo colorado (ver receta) o pimientas enteras; 2 litros de agua aproximadamente.

En todos los casos, la chaya puede ser sustituida por espinacas o acelgas.

- Si el tasajo es muy salado se remoja la noche anterior, si no, se remoja por la mañana. Después de unas horas se lava y se pone a cocer en una olla, se pone hasta la mitad con agua, hojas de orégano y los dientes de ajo crudos.
- Cuando está a medio cocer se le añaden las calabazas partidas, las pimientas o recaudo colorado, el ajo y cebolla asados y las hojas de chaya. Se tapa y se deja cocer bien a fuego bajo.
- Cuando la chaya está cocida se pone el arroz remojado y bien lavado. Se rectifica la sazón, se deja 20 minutos más.

SOPA DE GALLINA CON ALMENDRAS
Yucatán

La sopa preferida de Francisco de Montejo el Mozo (1507-1565), conquistador de Yucatán.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 2 1/2 horas, en olla exprés 45 minutos

Utensilios: Olla, cacerola honda, tazones.

1/2 gallina; 2 1/2 litros de agua; 2 huevos duros; 100 gramos de almendras; 4 jitomates asados, pelados y sin semilla; 1 chile morrón picado; 1 cebolla picada; 1/2 vaso de jerez; la grasa del caldo; 50 gramos de queso rallado; 8 hebras de azafrán asadas; 1 cucharadita de orégano asado; sal y pimienta molida; 1 cabeza de ajo asada.

- Se limpia bien la gallina, se hierve con ajo, orégano y sal.
- Se deja enfriar el caldo, se quita la grasa del mismo y se reserva.
- Se retira la gallina, se deshuesa y se le quita la piel, se pica y se regresa al caldo.
- En la grasa del caldo se sofríe el jitomate, la cebolla, el pimiento y las almendras molidas.
- Se deshacen en un poco de vinagre, la pimienta, el jerez, azafrán y sal y se agrega el caldo.
- Al momento de servirse, se adorna con pedacitos de huevo duro, perejil picado y queso rallado.

SOPA DE LIMA
Yucatán

Uno de los clásicos de la cocina yucateca.



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: 1 cazuela, 1 sopera, 1 sartén, 3 platitos.

2 litros de caldo de salpimentado (ver receta siguiente); 4 limas frescas; 2 jitomates asados y sin semilla; 1 chile güero entero; 1 pechuga de pavo ó 2 de pollo; 1 rama de cilantro; 1 rama de epazote; 6 tortillas.

- Se pone a cocer la pechuga con el caldo de salpimentado, 1 lima entera, el chile entero y el jitomate molido, la rama de cilantro y epazote.
- Cuando la pechuga está cocida, se rectifica la sazón y se aparta del fuego.
- Se deja que la pechuga enfríe dentro de caldo. Se retira la pechuga, se deshebra, se baña con jugo de lima.
- Se calienta el caldo y se vuelve a poner la pechuga a que hierva a fuego lento unos minutos.

Ingredientes para acompañar:
- Se cortan las tortillas en tiritas y se doran en manteca.
- Se rebanan dos limas y un chile habanero asado y picado. (También se puede poner la ralladura de lima, cuidando que no vaya la parte blanca.) Cada quién se sirve a su gusto.

CALDO DE SALPIMENTADO
Yucatán



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 2 1/2 a 3 horas

Utensilios: 1 recipiente con tapa, 1 comal, molcajete o licuadora, 1 trapito.

8 pimientas gordas; 15 pimientas negras; 1/2 cucharada de orégano fresco; 1 raja de canela; 5 clavos; 2 cabezas medianas de ajos asados; 2 cebollas; 10 granos de anís o comino.
INGREDIENTES PARA EL CALDO:
4 litros de agua; 1/2 kilo de huesos de ternera; 4 alones de pollo ó 2 de pavo; 2 huacales de pollo ó 1 de pavo; 1/2 cucharada de sal gruesa; 1 lima entera; 1 rama de hierbabuena.

- Se tuestan todos los huesos un poco machacados y se ponen a cocer con los huacales y los alones con el agua fría y la sal; cuando suelta el hervor, se espuma y se agregan las cebollas y los ajos asados.
- Las especias se asan ligeramente y se muelen en la licuadora o en el molcajete. Se amarran en el trapito y se ponen en el cal-

do junto con la lima, se deja hervir a fuego lento durante una hora o hasta que tenga tres litros de agua aproximadamente.
• Cuando el caldo está listo se cuela y se desgrasa; se reserva.

Nota:
Se puede hacer en la olla exprés usando 2 ó 2 1/2 litros de agua.

SOPA DE HABAS
receta de Lily Mena (Campeche)



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Recipiente, olla, freidera pequeña, cazuelita, sartén.

1/2 kilo de habas; 1 cabeza de ajo bien asada; 2 cucharadas de mantequilla; 1/4 de cucharadita de polvo de pimienta; 1 cuchara-da de harina; 1/2 cucharadita de carbonato; pan de mesa.

• Las habas se remojan una noche anterior en agua de sal, en la mañana se pelan y se ponen a hervir con agua de lluvia y el carbonato. Cuando ya están bien cocidas, se muelen y desmenuzan en el caldo donde se cocieron y si está muy espeso se le pone un poco más de agua, poniéndole su buen punto de sal y la cabeza de ajos, se vuelve a poner al fuego a que hierva por espacio de un cuarto de hora.
• La mantequilla se pone en una freidera pequeña y se pone al fuego a que se dore, añadiéndole la harina en polvo, para que se tueste. Tomando un poco del caldo de habas, se lava con él la cazuelita y se echa dentro del resto del caldo, añadiéndole el polvo de pimienta y dejándolo hervir otros diez minutos y se aparta del fuego.
• El tanto de espeso debe ser como el de un atolillo suave. El pan de mesa se corta en trocitos, se fríe en manteca muy caliente, se desengrasa en papel y se echa dentro del caldo al servirlo.

PUCHERO DE GALLINA
Yucatán



Comensales: 16-18 personas
Tiempo de preparación: 1 hora
Tiempo de cocción: 3 a 3 1/2 horas

Utensilios: Olla, platón, recipiente, tazones, platos extendidos, platitos.

1 gallina gorda; 1/2 kilo de carne de puerco; 1 calabaza; 1 chayote; 3 camotes; 4 zanahorias; 2 colinabos; 1 plátano; 1 col; 2 naranjas; 1 lima agria; sal a gusto; 3 manojitos de rábanos; 1 manojo de cilantro; 2 ramas de hierbabuena; 1 cabeza de ajo asada; 1 cucharadita de pimienta negra asada; 6 clavos de olor asados; 2 cebollas grandes asadas; 2 hojas de orégano asado; 1 paquete de fideos; 1/4 kilo de arroz; 1/4 kilo de garbanzos; 4 litros de agua o fondo de ave sin sal; 1 cucharadita de azafrán asado.

• La gallina y el puerco se limpian bien y se cortan en piezas.
• Se acomodan las piezas de carne en una olla con suficiente fondo de ave, sal y se cocina; se espuma antes de que hierva.
• Las verduras se lavan, se parten por la mitad y se añaden al caldo junto con las especias enteras, cebollas y ajos asados.
• Los garbanzos se remojan, se pelan y se agregan al puchero con las hojas tiernas de colinabo y las puntas de cilantro y cuando estén bien cocidas, se acomodan en un platón artísticamente. Los plátanos se ponen casi al último y se sacan cuando están cocidos.
• Cuando las carnes están cocidas, se retiran con un poco de caldo y se mantienen calientes. Se añade el arroz, el azafrán y se deja hervir unos minutos, se rectifica la sazón y se agregan las puntas de lima, los fideos y la hierbabuena.
• Se prepara el salpicón del puchero, picando muy menudito los rábanos y el cilantro, se acomodan en un traste hondo y se les agrega el jugo de las naranjas agrias y sal («puch»).
• El puchero se sirve en platos planos, colocando piezas de gallina y de puerco, rebanadas de verduras y el puch, condimentado con chile (opcional).
• El caldo se sirve bien caliente en tazas grandes, con sus fideos y su arroz. Se condimenta con salpicón y una rebanada de lima.

SOPA DE MAÍZ CON LECHE
receta de Lily Mena (Campeche)

«Salcochar» significa hervir en agua y sal. En cuanto a la opinión acerca de las latas, hay que recordar que esta receta se escribió hace 60 años.



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos

Utensilios: Plato, cacerola con tapa, freidera chica.

1/2 litro de leche; 1 lata de maíz ó 6 mazorcas salcochadas; 1 cucharada de mantequilla; 1 cucharada de harina; un poquito de pimienta en polvo.

• Se toma la mazorca salcochada y se desgrana o se abre la lata de maíz y se pone en un plato un cuarto de hora antes de guisarse; es nocivo para la salud comer o cocer cualquier conserva sin haberla sacado de la lata con anticipación.
• Se pone leche con sal al fuego y cuando esté hirviendo, se echan los granos del maíz y se deja cocer por espacio de diez minutos, bien tapados; después se pone en una freiderita la mantequilla y cuando ya esté muy caliente, se echa la harina para que se tueste; se echa dentro de la leche y se añade el polvo de pimienta; se deja hervir por espacio de otros diez minutos y se retira.
• Se sirve caliente. Esta sopa puede hacerse de papas cortadas en rajitas o rebanadas, o cualquiera otra legumbre.

VEGETALES

En la cocina europea del siglo XVI, la carne era el alimento supremo. Los ricos la comían en abundancia, los pobres, cuando podían hacerlo, se atracaban de ella. Esto era posible gracias a la existencia de grandes animales comestibles.

En América la alimentación era más vegetariana. En la región del Sureste no abundaban (ni abundan en nuestros días) las tierras cultivables, y desde hace muchos siglos se las dedica a producir maíz, frijoles y calabazas. Las carnes pertenecía a animales pequeños y salvajes. Al llegar los españoles a México, se encontraron que el único animal domesticado era el tepescuinte, un roedor con aspecto parecido a un perrito, hoy casi extinguido, cuya carne se comía. El arte culinario de los indios americanos no tenía por ideal, como entre los españoles, un suculento y monumental asado, sino que, menos espectacularmente pero de manera más refinada, buscaba la perfección del condimento y de la combinación de hierbas y especias. Los aromas se encerraban entre hojas de plátano y pencas de maguey, dentro de hornos excavados en el suelo y herméticamente cerrados. Simplificando los conceptos, puede decirse que los señores españoles en sus grandes banquetes querían demostrar su poderío y sus habilidades venatorias; y los señores mayas, su sapiencia y refinamiento.

En la región del Sureste, hay varias plantas autóctonas que son parte importante de los usos culinarios: la chaya, de hermosas hojas verdes, y el doméstico chayote son dos ejemplos. Gracias a los inmigrantes árabes y chinos, desde Yucatán hasta las costas de Chiapas se cultivan otros vegetales: las mediterráneas berenjenas, que son más populares en Mérida que en otras ciudades del país; los pepinillos y coles de origen oriental, perfectamente integrados a la culinaria local; el quimbombó (o chimbombó o angú), fruto de una enredadera con aspecto puntiagudo; el ajo morado de Tabasco, desconocido en otras partes, que no es sino el fino echalotte de Francia; la cebolla morada, indispensable ingrediente de escabeches. Y no olvidemos la yuca, la generosa planta que es la base de alimentación de otras zonas de América y que en México, salvo en el Sureste, poco se consume. En las calles de Mérida y otras ciudades y pueblos del Sureste, la venden cocida con miel de abeja: "riquísimo postre", añade Francisco J. Santamaría su **Diccionario de Mejicanismos.**

FRIJOLES COLADOS Y FRIJOLES DE OLLA

Sureste

Dos recetas en una: frijoles de olla y frijoles colados. Los frijoles, cocinados de mil maneras, forman parte de la dieta diaria de todo México.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 2 1/2 a 3 horas aproximadamente

Utensilios: Olla de barro, colador chino, sartén, cuchara de madera.

500 gramos de frijoles de olla con su caldo ó 500 gramos de frijoles negros; 10-12 tazas de agua; 1 ó 2 cebollas rebanadas; 6 cucharadas de manteca de cerdo; 1 cucharada de sal; 3 hojas de epazote; 1 chile habanero asado y picado.

• Los frijoles una vez limpios, se ponen en la olla junto con la cebolla, 3 cucharadas de manteca y se deja hervir un poco. Enseguida se baja la flama y se tapan, se dejan durante 2 horas aproximadamente, hasta que estén tiernos, pero no suaves. Los frijoles no se deben menear durante su cocimiento. Se añade sal y el epazote y se deja a fuego lento 30 minutos más. Estos son los frijoles de olla. (En la olla exprés se cuecen en 30 minutos.)
• Para hacer los frijoles colados, se pasan los frijoles de la olla por el colador junto con su jugo, para obtener un puré suave.
• Se pone en la sartén 3 cucharadas de manteca y ahí se fríe 1/2 cebolla rebanada gruesa, hasta que se acitrone, se agrega el puré de frijol y un poquito de chile habanero picado, se dejan a fuego fuerte moviendo continuamente hasta que queden esponjosos pero no resecos.

ARROLLADITOS DE BERENJENA

Yucatán



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, cacerola, sartén, platón.

2 berenjenas grandes; 12 jitomates asados, pelados y sin semilla; 1 ó 2 huevos cocidos; 1 cebolla picada; 2 dientes de ajo; pimienta molida; sal.

• Se cortan las berenjenas en rebanadas delgadas, sin pelarlas y se remojan en agua con sal.
• Para preparar la salsa se fríe la cebolla, los dientes de ajo, pimienta molida y se agrega el jitomate molido.
• Se sacan las rebanadas del agua con sal y se enjuagan, se exprimen un poco y a cada una se le pone un poco de huevo duro desmenuzado y un poco de salsa de jitomate, se enrolla, se amarra con un hilo y se sofríen; se van colocando en una sartén o platón extendido, se le pone por encima el resto de la salsa de jitomate y se cuece a dos fuegos o en el horno a 190 °C, durante 15 minutos aproximadamente.

Parecida al cangrejo, la jaiba tiene una carne deliciosa que los yucatecos saben aprovechar excelentemente, como en estas preparaciones: en relleno blanco, arriba (ver receta pág. 202) y en chilmole (ver receta pág. 201). Una imponente estela precolombina de piedra, completa el conjunto.



CHAYOTES REBOZADOS O «NIÑO BITONGO»

Yucatán

El chayote es planta doméstica, fiel y sana: es trepadora, no requiere cuidados, se aprovecha su fruto y su raíz, para ensaladas y dulces.



Comensales: 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, batidora, sartén, cacerolita.

3 ó 4 chayotes, según el tamaño; 2 huevos crudos; 1 cucharada rasa de recaudo colorado (ver receta); 4 ó 6 cucharadas de harina; 3 jitomates asados, pelados y sin semilla; 1 cebolla chica; 1/2 chile morrón; 1 chile xcatic (güero); sal; 1 cucharada de vinagre; 2 dientes de ajo asados; manteca o aceite, el necesario.

• Se cuecen los chayotes; cuando están fríos, se pelan y se rebanan.
• Se baten los huevos, primero las claras a punto de nieve, después se agregan las yemas, 1 cucharada de harina y un poquito de sal. Las rebanadas de chayote se untan con harina, se rebozan en el huevo batido y se fríen en manteca o aceite.
• Para preparar la salsa, se deshace el recaudo en una taza de agua y se pone a hervir con sal, el vinagre y el chile xcatic entero; después se fríen las rebanadas de jitomate, cebolla, chile morrón, dientes de ajo y se añade al guiso.
• Se deshace una o dos cucharadas de harina en un poco de agua y se cuela en el guiso dejando que dé un hervor después del cual se añaden los chayotes y se deja un rato a fuego lento.
• Se pueden servir también las rebanadas de chayote ya fritas con un escabeche de cebolla encima o con salsa de jitomate frito.

TORTA DE PLÁTANO

Chiapas



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Sartén, recipiente.

6 plátanos de Castilla (no maduros) o machos; 4 cucharadas de harina; 50 gramos de mantequilla; 50 gramos de queso; 2 huevos; 2 tazas de frijoles cocidos; 50 gramos de manteca para freír.

• Se les da un hervor a los plátanos en agua, se muelen y se les agregan los huevos, harina y un poco de sal.
• Se pone en un molde engrasado la mitad de la pasta de plátano, después el relleno de frijol y un poco de queso, y por último otra capa de plátano y la mantequilla en trocitos. Se mete al horno a 210 °C.
• Se sirve muy caliente.

Relleno:
• Se fríen en la manteca los frijoles molidos, se les agrega una taza de caldo en que se cocieron.
• Se dejan en el fuego que formen una pasta. También se pueden hacer empanadas, haciendo tortillas chiquitas con la pasta de plátano, rellenándolas con los frijoles refritos, o con queso.
• Se doblan y se fríen en la manteca o aceite.

CHULI-BÚUL

Quintana Roo

Guiso humilde, típico de la cocina prehispánica, con un solo agregado europeo: un poco de manteca para suavizarlo.



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 ó 1 1/4 horas

Utensilios: Olla, licuadora, cacerola, platón.

1 kilo de frijol nuevo (de preferencia colorado) en vaina; 6 u 8 elotes tiernos y desgranados; 1 rama de epazote; sal y manteca la necesaria; 100 gramos de pepita tostada y molida.

• Se les quita la vaina a los frijoles y se ponen a cocer en agua suficiente; cuando estén medio cocidos se les pone sal y la rama de epazote.
• Los elotes desgranados se muelen, se deshacen en poca agua y se cuelan; se pone esto a cocer y se mueve constantemente, se le agregan los frijoles ya cocidos, la manteca necesaria, sal y el caldo de los frijoles; se sigue moviendo, se baja el fuego y se deja hasta que hierva y quede algo espeso, como un tamal.
• Se vierte después en un platón, así caliente, para que tome forma y se espolvorea con la pepita molida antes de servirlo.

CHAYOTE CON QUESO

Chiapas

Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Cacerolita, batidora, sartén.

2 chayotes grandes tiernos; 100 gramos de queso rallado; 1 huevo; 1 cebolla en escabeche de vinagre; sal.

• Se cuecen los chayotes, cuando están fríos se cortan en rebanadas delgadas, se toman dos de éstas y en medio se les pone un poco de queso rallado y se comprimen para pegarlas.
• Se bate la clara a punto de nieve, se agrega la yema y un poco de harina y en esta mezcla se rebozan los chayotes y se fríen.
• Se sirven con escabeche de cebolla o con una salsa de jitomate frito.

SALSAS, ADOBOS Y RECAUDOS

"Mucha es, y muy de notar, la diversidad de yerbas y flores que a Yucatán ornan", afirma asombrado el padre franciscano Fray Diego de Landa (1524-1579), poco antes de ser nombrado obispo de esa diócesis. El severo sacerdote observa que los indios yucatecos son "amigos de buenos olores". Aunque su **Relación de las cosas de Yucatán** *no es un libro de cocina, fray Diego no deja de anotar con cierta glotonería que "hacen guisados de legumbres y carne de venados y aves monteses y domésticas, que hay muchas, y de pescados, que hay muchos". Y parece que se le hace agua la boca cuando habla de las "salsas de pimienta y legumbres" para sus "buenos mantenimientos".*

Los habitantes de la región maya —el Sureste de México— sazonaban y coloreaban las carnes —todas ellas de caza— en el momento en que el animal era matado. Las frotaban con una mezcla de semilla de achiote molida, orégano del monte, otras yerbas y sal. Así tratadas, las carnes se conservaban mejor y adquirían un mejor sabor al ser cocinadas bajo el suelo entre piedras. Con esta mezcla trataban también la carne de venado previamente aplanada a golpes de piedras; luego la secaban y la deshebraban para preparar el dzik (en la sección de Antojitos damos la receta más moderna de esta especialidad, bajo el nombre de Salpicón de venado).

Otro descubrimiento importante de los cocineros mayas fue la ventaja de tostar o quemar los ingredientes de las salsas o recaudos: con chile quemado, orégano y tortillas de maíz asadas se obtiene un recaudo negro ligeramente amargo, exquisito y muy digestivo. (La costumbre se ha extendido por todo el país: muchos moles de otras partes exigen pan o tortilla quemada.)

Con la llegada de los productos de España la cocina del Sureste se enriqueció extraordinariamente. Los recaudos se perfeccionaron con el ajo asado y molido, el azafrán, el anís, el vinagre y el jugo de naranja. Hay cocineros que asan la mayoría de los ingredientes, otros limitan el procedimiento a los jitomates y los ajos.

En nuestros días, los recaudos multicolores y aromáticos son la característica del Sureste, y su perfume inconfundible invade todas sus cocinas. Se dice indistintamente "recaudo" o "recado" para indicar estas mezclas de hierbas y especias, tradicionalmente molidas en molcajete de piedra, sustituible por una licuadora, para comodidad del cocinero de hoy. Los recaudos se diluyen con diversos líquidos en el momento de su uso, siendo común el empleo del jugo de naranja agria, que abunda en la región.

Los recaudos más populares se venden preparados en los puestos yucatecos de los mercados de todo el país.

ADOBO COMÚN

Sureste

Utilice éstos y otros adobos para sazonar carnes y pescados a la plancha.



Para 2 kilos de carne o pescado aproximadamente

Utensilios: Comal, licuadora.

2 cucharadas de achiote en polvo o en pasta; 1/8 cucharadita de comino; 1 cucharada de orégano; 1/2 raja de canela (5 cm.); 4 clavos de olor; 1/4 cucharadita de pimienta negra; 1 cabeza chica de ajo asada; 1 taza de jugo de naranja agria o jugo de naranja con jugo de limón o vinagre suave de manzana o del barrilito; 1/4 cucharadita de sal; 2 cucharadas de aceite (opcional).

- En el comal se asan ligeramente todas las especias.
- Se muelen con el jugo de naranja, aceite, ajo y achiote.
- En el momento de usarse, se ponen al fuego unos minutos, hasta que suelte el hervor.

Nota:
El aceite es un agregado recomendable para las carnes que se van a asar a las brasas, como primer paso.

HA'-SIKIL-P'AK

Yucatán

El nombre de esta salsa es maya: Ha' significa agua; sikil, semilla de calabaza; p'ak, jitomate.



3 tazas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos aproximadamente

Utensilios: Molcajete o molino eléctrico, recipiente hondo.

2 tazas de pepita de calabaza seca tostada en un comal o sartén (se voltea constantemente hasta que doren); 1/2 cucharadita de sal gruesa; 1 chile habanero asado, desvenado y picado (se puede hacer con cualquier chile fresco); 3 jitomates muy rojos asados, pelados y sin semilla; 1/2 taza de agua aproximadamente; 3 cucharadas de cilantro picado; 2 cucharadas de alcaparras picadas.

- Se muele la pepita con sal, en el molcajete o molino eléctrico.
- Se machacan muy bien los jitomates y se mezclan con el polvo de pepita, cilantro, chile y alcaparras. Se le pone el agua necesaria para que quede una salsa consistente, que se pueda untar en tostaditas.

CEBOLLA MORADA
Sureste

Salsa muy picante. Sírvala por separado, para los amantes de emociones fuertes.



Tiempo de preparación: 15 minutos

Utensilios: Recipiente.

1 taza de cebolla morada picada muy fina; 2 chiles habaneros asados, desvenados y picados finos; 1/2 cucharadita de sal; 1 taza de naranja agria.

- Se mezclan bien todos los ingredientes.

CHILAKIL
Sureste



Para 2 kilos de carne aproximadamente
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos

Utensilios: Comal, licuadora.

6 chiles rojos secos, sin semilla y ligeramente asados; 1 cabeza mediana de ajos asada; 2 cucharadas de achiote en polvo o en pasta; 6 pimientas de Tabasco; 2 cucharadas de orégano; 4 clavos de olor; 1/4 cucharadita de pimienta negra; 1/2 cucharadita de sal; 2 cucharadas de aceite (opcional); 1 taza de jugo de naranja agria o jugo de naranja dulce con jugo de limón o vinagre suave de manzana o del barrilito.

- Se asan ligeramente las especias.
- Se muelen con el jugo de naranja, el aceite y el chile.

ESCABECHE BLANCO
Sureste



Tiempo de preparación: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola o recipiente hondo.

1/2 kilo de cebolla blanca rebanada fina; 1/2 botella de vinagre de yema o de manzana; 2 chiles ixcatic (güeros) asados; 1 cabeza de ajo asada; 1/2 cucharadita de sal; 6 pimientas de Tabasco; 1 cucharada de recaudo negro sin moler (ver receta siguiente).

- Se pone la cebolla con todos los ingredientes en una cacerola o recipiente y se deja con el vinagre hasta que se cueza la cebolla. Debe quedar tierna.

Nota:
Si se concentra mucho el vinagre, se puede rebajar con un poco de agua al momento de usarse. Se recomienda rebajarlo con 1 taza de jugo de naranja fresca, al momento de servirlo.
Este escabeche se puede hacer también con cebolla morada en lugar de cebolla blanca.

RECAUDO NEGRO (O DE ESCABECHE)
Sureste



Para 1 kilo de carne aproximadamente
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos

Utensilios: Comal, licuadora.

8 pimientas negras; 10 cominos; 1 cabeza de ajos asados y desgranados; 1 cucharadita de sal; 6 clavos de olor; 2 cucharadas de orégano asado; 1 taza de jugo de naranja agria o jugo de naranja dulce con jugo de limón o vinagre suave de manzana o del barrilito; 2 cucharadas de aceite.

- Se asa todo ligeramente y si es para adobar carnes, se muele con el jugo de naranja y aceite.
- Al momento de usarse se pone al fuego unos minutos, hasta que suelte el hervor.

Nota:
Este recaudo sin moler se emplea en la preparación del escabeche blanco (ver receta anterior).

RECAUDO PARA ALCAPARRADO
Sureste

Para 1 pollo ó 1 kilo de carne aproximadamente
Tiempo de preparación: 15 minutos

Utensilios: Licuadora o molcajete.

1 cucharadita de pimientas de Castilla asadas; 4 ó 6 dientes de ajo asados; 3 ó 4 hojas de orégano asado; 1/4 cucharadita de cominos asados; 1 rajita de canela asada; 1 ó 2 clavos asados; 1 cucharadita rasa de semilla de cilantro; 2 cucharadas de vinagre; sal.

- Se muelen los ingredientes secos, para que quede muy espeso, se humedecen con vinagre y se añade un poco de sal.

RECAUDO PARA TAMALES
Sureste



Para 3 kilos de masa
Tiempo de preparación: 20 minutos

Utensilios: Molcajete o licuadora.

1 cucharadita de pimientas de Castilla asadas; 6-7 dientes de ajo asados; 5 hojas de orégano asadas ligeramente; 10 hojas de epazote, asadas; 1/2 cucharadita de cominos asados; 1 cucharada de achiote; 1/2 cucharadita de sal; 3 cucharadas de jugo de naranja agria o vinagre.

* Se muelen los ingredientes secos muy bien hasta que estén espesos, se rocían con el jugo de naranja, se forma una tortita y se deja secar.

RECAUDO DE ESPECIA
Sureste



Comensales: 8 personas aproximadamente
Tiempo de preparación: 20 minutos

Utensilios: Molcajete o licuadora.

4 hebras de azafrán; 1 cucharada grande de orégano asado; 4 clavos asados; 1 raja mediana de canela (5 cm.) asada; 1/4 cucharadita de pimienta negra asada; 1/2 cucharadita de sal; 1 cabeza chica de ajos asada; 2 cucharadas de jugo de naranja agria y 2 cucharadas de aceite (opcional).

* Se mezclan todos los ingredientes asados, se muelen en el molcajete junto con el aceite. Se deshace con jugo de naranja y se hace una tortita.

RECAUDO DE MECHADO
Sureste



Para 1 pollo ó 1 kilo de carne
Tiempo de preparación: 20 minutos

Utensilios: Licuadora o molcajete.

1 cucharadita de pimientas de Castilla asadas; 1 ó 2 pimientas de Tabasco asadas; 1 ó 2 clavos de olor asados; 1 raja grande de canela asada; 4 ó 6 dientes de ajo asados; 4 hojas de orégano asado; 1 ó 2 cucharadas de vinagre; 1/2 cucharadita de sal; 2 hebras de azafrán.

* Se muelen bien espesos los ingredientes asados, se humedecen con vinagre y se agrega sal y azafrán.

RECAUDO BLANCO O DE PUCHERO
Sureste



3 porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos

Utensilios: Molcajete o licuadora.

1 cucharada de pimientas de Castilla asadas; 12 hojas de orégano asado; 1 cabeza de ajo chica ó 1/2 cabeza grande asada; 6 clavos de olor chicos asados; 1 cucharadita rebozada de cominos asados; 1 cucharadita rebozada de semillas de cilantro asadas; 3-4 rajitas de canela asadas; el jugo de media naranja agria; 1 cucharadita de sal.

* Se mezclan los ingredientes asados y se muelen en el molcajete, hasta que quede bien espeso, se rocía con el jugo de naranja, se forma una o varias tortitas y se deja secar.

RECAUDO COLORADO
Sureste



Para 2 kilos de carne
Tiempo de preparación: 10 minutos

Utensilios: Recipiente, licuadora, coladera.

2 cucharadas grandes de achiote en polvo o en pasta; 1 1/2 cucharaditas de sal; 1/2 cucharadita de pimienta negra asada; 3 cucharadas de orégano asado; 1/4 cucharadita de chile colorado en polvo (chile serrano seco japonés); se puede sustituir por paprika o pimentón picante; 1 taza de jugo de naranja agria o jugo de naranja dulce con jugo de limón o vinagre suave de manzana o del barrilito; 12 dientes de ajo asados.

* Se diluye el achiote con el jugo de naranja. Se muele muy bien con todos los demás ingredientes en la licuadora y se cuela.

RECAUDO DE CHILMOLE O RELLENO NEGRO
Sureste



5-6 porciones
Tiempo de preparación: 30 minutos

Utensilios: Comal, molcajete o licuadora.

1/2 kilo de chile japonés seco; 1 cucharada de pimientas de Tabasco asadas; 1 cucharadita de cominos asados; 2 cucharadas rebozadas de pimientas de Castilla asadas; 1 1/2 cucharadas de achiote; 4 cabezas de ajo asadas; 4 cucharadas de hojas de orégano asadas; 10 clavos de olor asados.

El olor de los chiles quemados es muy irritante: quémelos al aire libre y tapándose las narices con un pañuelo o mejor ¡cómprelos preparados!

• Se le quitan las semillas y el rabito a los chiles y se queman hasta que queden negros, después se remojan y se lavan.
• Se muele el chile con las especias, se deshace en agua y se cuela.

RECAUDO PARA COCHINITA PIBIL
Sureste



Para una cochinita de 4-5 kilos aproximadamente
Tiempo de preparación: 20 minutos

Utensilios: Molcajete o licuadora, comal.

5 cabezas de ajo crudo; 4 cabezas de ajo asado; 1 raja de canela asadas; 3 cucharadas de pimientas de Castilla asadas; 10 cucharadas de achiote; 1 cucharada rasa de cominos asados; 1/2 cucharada de clavos asados; 50 gramos de chiles secos molidos; 8 cucharadas de orégano asado; 1 taza de jugo de naranja agria; 2 cucharadas de aceite.

• Se pelan los ajos y se muelen junto con los demás ingredientes, hasta que quede todo bien espeso. Se deshace en el jugo de naranja agria y suficiente sal.

SALSA PARA BISTEC
Campeche



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos

Utensilios: Comal, cacerola.

125 gramos de manteca; 1/2 kilo de jitomate asado, pelado y sin semilla; 1 cebolla; 1 chile morrón; 6 ramas de perejil; sal.

• Los jitomates y los chiles se asan, se pelan y se pican. La cebolla y el perejil se pican también y se pone todo en la manteca caliente con un poco de sal.
• Se fríe a fuego lento y se rectifica la sazón.
• Se usa con carnes asadas.

SALSA DE CHILTOMATE
Sureste



1 1/2 tazas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos

Utensilios: Sartén, coladera, molcajete o licuadora, salsera.

4 jitomates asados; 1 cebolla; 2 dientes de ajo; 1 chile habanero entero; sal.

• Se pelan los jitomates, se cortan a la mitad y se les quitan las semillas sobre una coladera para recuperar los jugos.
• Aparte se muele el ajo y la cebolla.
• En el aceite se pone el jitomate picado, el jugo de las semillas, el chile habanero entero, el ajo y la cebolla molidos y se deja freír durante 10 minutos; se sazona con sal.

Variación:
Se puede hacer con la cebolla rebanada en finas laminitas, el jitomate, el chile, el ajo picado muy fino y sal. Si se desea se le puede poner 2 ó 3 hojitas de epazote.

Nota:
No se debe moler esta salsa, porque cambia de color. Si se quiere la salsa más tersa se pasa por la coladera.

SALSA DE CHILE A LA CAMPECHANA
Campeche



Tiempo de preparación: 15 minutos

Utensilios: Comal, molcajete.

10 chiles pasilla; 1 ajo asado; 1 naranja agria; sal.

• Se tuestan los chiles, se les quitan las semillas y el rabito.
• Se muelen en el molcajete el ajo asado, los chiles y el jugo de naranja y sal a gusto. Se usa con pescado frito.

MARISCOS Y PESCADOS

Los estados de Sureste se asoman a tres mares: el Golfo de México por el norte, el Caribe por el este y el océano Atlántico por el sur. Y copiosos ríos, lagos y lagunas implementan un sistema hídrico rico y variado. Los productos de la pesca, generalmente preparados de los modos más sencillos, son uno de los grandes atractivos gastronómicos de esta región. La inventiva local ha creado también recetas originales y algo complejas que confirman la delicadeza culinaria del Sureste.

Algunos lectores se sorprenderán al leer estas recetas. No serán los primeros en maravillarse primero y en apreciarlas después: hace poco más de cuatro siglos, fray Bernardino de Sahagún, en su **Historia General de las cosas de la Nueva España** *así describía un aspecto de la culinaria de los antiguos mexicanos. "Usaban también comer peces en cazuela: una de peces blancos hechos con chile amarillo y tomates; otra cazuela de peces pardos, hecha con chile amarillo y tomates; otra cazuela de peces pardos, hecha con chile bermejo y tomates, y con pepitas de calabazas molidas". Y agregaba, con la certeza del entendido: "Son muy buenas de comer".*

Campeche es un centro pesquero de gran importancia. La mitad de las almejas y pulpos que se pescan en México se capturan aquí, así como gran variedad de pescado, entre ellos el pámpano, verdadero príncipe de los mares, que es abundante y exquisito. En el mismo estado, Ciudad del Carmen bien merece el nombre de "Capital de los camarones".

Fundada en 1541 por Francisco de Montejo hijo, Campeche llegó a ser ciudad rica y próspera, tanto que despertó varias veces la codicia de los piratas. Campeche fue saqueada repetidamente hasta que los españoles decidieron defenderla con una muralla poderosa: los Bastiones, erigidos en el siglo XVII, aún se yerguen imponentes alrededor de la ciudad antigua.

Hoy los bucaneros son un pintoresco recuerdo y los Bastiones una atracción turística. Pero esas murallas que brindaron seguridad a los habitantes, dieron a los campechanos una tranquilidad y un optimismo que se hicieron rasgos generales, tanto así que el calificativo "campechano" ha entrado al Diccionario de la Real Academia Española como sinónimo de simpático, afable, jovial. "Campechana", en México, tiene también otra aceptación: es el nombre de una deliciosa combinación de ostiones y camarones con una salsita de jitomate, cilantro, chile y limón.

En la preciosa isla de Cozumel, otrora refugio de temibles piratas, abunda el caracol gigante, fácil presa de los buceadores en esas aguas cristalinas, que se come frito, en ceviche y hasta licuado para cocktail.

CANGREJOS O JAIBAS EN CHILMOLE

Yucatán

(ver foto pág. 195)



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Utensilios: Cazuela o sartén extendidos, para que quepan bien los cangrejos o jaibas.

6 cangrejos o jaibas grandes; 200 gramos de camarón chiquito o pescado; 200 gramos de recaudo de chilmole (ver receta); 4 jitomates asados, pelados y sin semilla; 1 rama con 6 hojitas de epazote, 10 hojas de epazote para salsa y 10 hojas de epazote fritas para adornar; 50 gramos de manteca, mantequilla o aceite; 2 huevos cocidos; 2 cucharadas de cebolla finamente picada; 1 pimiento rojo en rodajas y 1 pimiento verde en rajitas; 1 taza de caldo de pescado; sal a gusto.

El relleno negro se emplea de muchas maneras: éste es uno de sus usos más refinados.

Al preparar este platillo, se debe tener cuidado de no romper los carapachos ni el pechito. Las jaibas o cangrejos crudos son de muy fácil descomposición, por lo que se recomienda comprarlos muy frescos, si es posible vivos, y hervirlos en poca agua con sal o en un poco de vino blanco.

- A los cangrejos o jaibas, se les quita la parte de la pancita levantando con cuidado una pequeña aletilla que tienen en la parte de en medio y se separa del resto del cuerpo. Se le quita muy bien la carne a las dos partes, cuidando de conservar la hueva en caso de que la tenga y solamente se retiran las partes negras y cualquier cartílago. Se reserva.
- Si se usa camarón chico se pone entero, o en pedacitos si es camarón grande; si es pescado se pica finamente.
- Se deshace el chilmole con el caldo de pescado, de preferencia en la licuadora, y se cuela.
- En dos cucharadas de grasa se fríe ligeramente la cebolla con 2 jitomates picados, 4 cucharadas de epazote picado, las carnes de cangrejo y pescado o camarón y 6 cucharadas de chilmole colado. Se deja a fuego lento hasta que se seque. Se rectifica la sazón.
- Con esta fritura se rellenan los carapachos y los pechos hasta que queden bien gorditos, se amarran con hilo.
- En las otras dos cucharadas de grasa se fríe un jitomate picado muy fino y se agrega el resto del chilmole y la rama de epazote. Se rectifica la sal, se deja hervir a fuego bajo, cuidando que no se pegue, hasta que tenga la consistencia de una crema ligera, se cuela.
- Cinco minutos antes de servirse, se pone a calentar la salsa y en ella se colocan las jaibas rellenas, cuidando que no se rompan, para que se calienten.
- Se sirven poniendo en el plato un poco de salsa, encima la jaiba o cangrejo, y se adorna con trocitos de jitomate, los pimientos en crudo, el huevo rebanado o picado y unas hojas de epazote frito.

PÁMPANO EMPAPELADO
receta de Lily Mena (Campeche)



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos

Utensilios: Recipiente, molcajete o licuadora, colador, freidera.

1 pámpano de 1 1/2 kilos aproximadamente; 6 pimientas bien molidas; 1 hojita de orégano seco; 6 ajos bien asados; 1 pedacito de achiote en pasta; 10 cominos; 2 naranjas agrias; 1 cucharada de manteca derretida; 1 polvito de chile seco molido; 1 hoja de plátano o papel vejiga; 1 limón verde.

En lugar de la tapa con brasas, use un moderno horno a la temperatura de 200 °C.

• El pámpano se escama, se aliña y se le hacen por ambos lados algunas rajaduras que lleguen al hueso, después se remoja por espacio de diez minutos dentro de agua con suficiente sal y el jugo del limón.
• Los recados se tuestan menos el achiote, y se muelen muy espeso con el achiote, se disuelven en el jugo de la naranja, se cuela y con esto se adoba el pámpano, añadiéndole la cucharada de manteca derretida; se deja por un buen rato dentro de esto, volteándolo por ratos, para que coja parejo el recado.
• Se toma una freidera, se le pone la hoja del plátano untada con manteca, se coloca el pámpano en medio y se cubre con el recado, se voltea la hoja para que quede envuelto y se pone al fuego muy lento, poniéndole encima una tapa con brasas suficientes; se deja hasta que se haya cocido el pescado, recogido el jugo y quede en su mantequita.
• Se aparta del fuego y se sirve caliente. Muchas personas acostumbran a hacer este pescado a la parrilla, pero no queda tan sabroso, porque todo el jugo lo pierde. Puede hacerse de esta misma manera cualquier peje de carne gruesa.

PESCADO TIKIN XIK
Yucatán

Para comer recién pescado en la playa.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 a 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Parrilla (de preferencia de carbón) u horno, molcajete o licuadora, platón o tabla para presentar.

1 mero o pámpano de 3 kilos ó 2 de 1 1/2, abiertos para asar desde la cabeza (si se va a cocinar a las brasas es recomendable dejar las escamas); 4 cucharadas de recaudo colorado (ver receta); 1 taza de jugo de naranja agria o jugo de naranja dulce con limón; 6 cucharadas de aceite; 3 hojas de plátano asadas, dos para envolver el pescado y otra para su presentación final.

• Tres horas antes de cocinarlo, los ingredientes del recaudo colorado se muelen muy bien con el jugo de naranja, se cuela y se mezcla con 3 cucharadas de aceite, se adoba el pescado haciendo unos cortes en la piel para que penetre el adobo, se envuelve en la hoja de plátano y se deja reposar.
• Cuando el carbón está a punto (es decir, que está rojo, pero no hace llama) se coloca el pescado sobre la parrilla previamente engrasada y se deja aproximadamente 20 minutos, se barniza varias veces por encima con su propio jugo y el aceite restante, mientras se está cocinando el pescado, se tapa con una hoja de plátano para que no se seque.
• Cuando el pescado está cocido la carne se desprende con facilidad de la espina.
• El platón o tabla se forra con hojas de plátano y encima se presenta el pescado.
• Se sirve acompañado de escabeche blanco (ver receta), chile habanero asado y picado, jitomate y aguacate rebanado.
• Se sirve con frijoles, colados y refritos, y arroz blanco.

CANGREJOS EN RELLENO BLANCO
Yucatán

(ver foto pág. 195)

Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Cacerola, sartén, charola de hornear.

6-8 cangrejos o jaibas; 125 gramos de aceite o mantequilla; 4 jitomates; 1 cebolla picada y la cuarta parte de una cebolla molida; 2 chiles morrones (1 rojo y 1 verde); 2 huevos duros; 14 aceitunas; 12 alcaparras; 16 pasitas; 100 gramos de pan molido o galleta salada o germen de trigo; 2 cucharaditas de recaudo de especia (ver receta); 1 taza del caldo donde se cocieron los cangrejos; sal a gusto.

• Se cuecen los cangrejos o jaibas en agua con sal. Una vez cocidos se les saca la carne y se desmenuza.
• Se sofríen los jitomates, la cebolla picada, el pimiento verde, 10 aceitunas, 10 pasitas, 8 alcaparras, 1 cucharadita de recaudo de especia disuelto en vinagre con sal.
• Se añade la carne de cangrejo y cuando esté bien frita, se rellenan los carapachos, se les ponen pedazos de huevo duro y se cubren con pan molido y un poco de aceite o mantequilla.
• Se cuece la cebolla sazonada con el recaudo de especia restante en una taza del caldo donde se cocieron los cangrejos; cuando esté cocida y haya reducido a la mitad, se muele, se cuela y se reserva.
• En un poco de aceite o mantequilla se fríen el resto de las pasas, las alcaparras, las aceitunas sin hueso y picadas y el pimiento rojo picado. Se añade el caldo.
• Al momento de servir se pone un poco de esta salsa abajo y las jaibas encima, se adorna con tiras de pimiento morrón y huevo duro picado.

- *Pescado en Tikin Xik. Yucatán. Cabeza ceremonial, cultura maya, período clásico tardío. Colección de Manolo Barbachano Ponce.*



GUISO DE CANGREJOS HORNEADOS
Quintana Roo



10-12 porciones
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Olla, cacerola, charola de horno.

1 docena de cangrejos; 1/2 taza de mantequilla; 1 ó 2 latitas de pimientos ó 4 pimientos frescos; 1 ó 2 latitas de jitomate ó 5 jitomates asados, pelados y sin semilla; sal y pimienta en polvo a gusto; un chorro de aceite y mantequilla.

• Los cangrejos se matan con agua caliente y se ponen en la parrilla para que se cuezan (se pueden cocer en agua al fuego). Cuando están cocidos, se retiran del fuego, se dejan enfriar, se parten con cuidado para no romper las conchas, se deshuesan para retirar la carne.
• Se pone la mantequilla en la cacerola, se agrega la carne, los pimientos molidos, el puré de jitomate, sal, pimienta y aceite a gusto; se mezcla bien y se cuecen hasta que sequen.
• Se lavan bien las conchas del cangrejo, se secan, se rellenan con la carne, poniendo sobre cada una un poquito de mantequilla fría y se hornea directamente sobre la charola o en un platón de horno durante 10 minutos o hasta que doren.
• Se sirven con adorno de hojas de perejil.

LISA EN POC CHUC
Quintana Roo



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 a 30 minutos

Utensilios: Parrilla, cacerola chica, platón de servir.

1 lisa abierta como para asar de 2 1/2 a 3 kilos; 3 naranjas agrias o mezcla de naranja dulce con limón; cilantro picado; 1 chile habanero, desvenado y picado; 6 rabanitos picados; 4 jitomates picados; sal a gusto.

• Se limpia bien el pescado, se unta con sal y se pone a la parrilla hasta que quede bien dorado.
• Se prepara un xnipek (salpicón) mezclando todos los ingredientes picados con el jugo de naranja y se sazona con sal.
• Al momento de servirse, el pescado debe estar muy caliente y se baña por encima con salpicón.



COSTRADA DE OSTIONES CON BERENJENAS
Yucatán

Receta de evidente origen árabe-mediterráneo.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos

Utensilios: Cacerola chica, cacerola, platón refractario.

2 tazas de ostiones; 3 berenjenas medianas; sal a gusto; 75 gramos de manteca o aceite; 1 cebolla picada; 1 jitomate asado, pelado y sin semilla, picado; 1/2 chile morrón picado; 20 aceitunas; 1 cucharada de alcaparras; 50 gramos de queso rallado; 50 gramos de pan molido o germen de trigo o galleta soda molida.

• Las berenjenas se ponen a cocer a fuego fuerte con suficiente agua para que las cubra; cuando están suaves, se retiran del fuego y se dejan enfriar para poder pelarlas; después se abren para quitarles las semillas, si son muy tiernas no se le quitan. Se pican bien con una cuchara.
• Se fríen las berenjenas en la manteca con la cebolla, el jitomate y el chile morrón, se sazona con sal. Después se agregan los ostiones, se revuelve bien y se añaden las aceitunas y las alcaparras; se rectifica la sazón y se ponen en un platón refractario, poniéndoles encima el queso rallado y el pan molido revueltos.
• Se mete al horno a fuego mediano hasta que se dore por encima.

CHERNA EN SU JUGO
Quintana Roo



6-8 porciones
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Recipiente, sartén.

1 cherna mediana (2 ó 2 1/2 kg.); 1 ó 2 cebollas grandes rebanadas; 6 jitomates medianos asados, pelados y sin semilla, rebanados; 1 ó 2 chiles morrones rebanados; 1 manojito de perejil picado; 1 cabeza de ajo asada; 2 hojas de orégano y 1/2 hoja de orégano de Castilla, tostadas en polvo; sal y aceite a gusto; vinagre a gusto; 1 cucharadita de pimienta; aceite el necesario.

La cherna es de la misma familia del mero.

• La cherna se escama y se limpia, se corta en postas (rebanadas) y se lava en agua con limón.
• Se prepara una salsa con vinagre suave, aceite, sal y pimienta molida y en esta salsa se remojan las postas y se colocan en una sartén; se le añade el jitomate, la cebolla, el chile morrón, el pe-

rejil, el ajo, el orégano y pimienta; si es necesario, más aceite.
* Se tapa la sartén y se deja a fuego lento hasta que se cueza el pescado. Se puede hacer con aceite y manteca por partes iguales.

BOBO EN MONE

Tabasco

Los curanderos cocinan «en mone» la víbora de cascabel: es muy sabrosa y cura infaliblemente la lepra. «Momo» es el nombre tabasqueño de la hoja santa.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Vaporera, hilo, cuchillo.

1 pez bobo de 1 kilo; 2 chiles dulces (pimiento); 1/2 kilo de tomates; 1 cebolla; 1 diente de ajo; 5 hojas de momo; 2 hojas de plátano asadas; 1 kilo de manteca de cerdo; 2 chiles xcatique; 2 chiles blancos; 1 plátano macho verde; sal a gusto; cilantro a gusto.

* Se lava bien el bobo con agua caliente y se corta en rebanadas.
* Se pican muy bien los chiles dulces, los tomates, la cebolla, el ajo y el cilantro. El plátano y el chile blanco se cortan en rodajas.
* Se extiende la hoja de plátano y se pone una capa de hoja de momo, ahí se acomodan las rebanadas y se le agregan los ingredientes picados en crudo, el chile xcatique y el plátano.
* Se envuelven perfectamente, se amarran con hilo y se ponen a cocer al vapor durante 15 minutos.

CEVICHE DE CARACOL

Quintana Roo



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 3 horas de maceramiento

Utensilios: Tabla, cuchillo, recipiente.

2 caracoles (800 gramos aproximadamente); 3 jitomates picados; 4 cucharadas de cebolla picada; 1 taza de jugo de limón; 1 chile habanero desvenado y picado; sal y pimienta a gusto.

* Se golpea el caracol con un martillo o piedra, para ablandarlo y se corta en pedazos pequeños.
* Se cubre el caracol con agua hirviendo y se deja hasta que se enfríe, se cuela.
* Se mezcla la carne de caracol con el jugo de limón, sal, cebolla y pimienta y se deja reposar 3 horas, al momento de servirse se mezcla el jitomate pelado y el chile.

PEJELAGARTO EN CHIRMOL

Tabasco



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Recipiente, comal, licuadora.

1 pejelagarto de dos kilos; 1/4 de semillas de calabaza; 1 tortilla; 1/4 kilo de masa; 2 chiles dulces (pimiento morrón); 1 cebolla; 1 rama de epazote; 1 ajo; 12 hojas de epazote; 2 jitomates rebanados.

* Se asa el pejelagarto, se le quita la piel y se corta en trozos.
* Se vuelve a asar para que quede bien dorado.
* Se tuestan las semillas de calabaza y la tortilla, los chiles se fríen, la cebolla se asa y todo se muele junto con la masa y 2 tazas de agua, se cuela.
* Se pone al fuego la mezcla, y una vez que hierve se le agrega la rama de epazote y los trozos de pejelagarto.
* Se retira del fuego, y se sirve adornando el plato con los chiles dulces, hojitas de epazote y los jitomates rebanados.

PESCADO EN VERDE

receta de Lily Mena (Campeche)



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, licuadora, sartén.

1 pámpano, esmedregal o róbalo de 2 kilos aproximadamente; bastante perejil; 1 cebolla blanca grande; 1 limón verde; 3 chiles dulces verdes; 1 lata de chícharos; cebollina verde o rabos de cebollita tierna picados; 3 ajos asados; 2 cucharadas de aceite; 1 cucharada de vinagre; 6 tomates verdes.

* El pescado se escama y se aliña, se le hacen por ambos lados algunas rajaduras que lleguen al hueso, después se remoja con sal y limón.
* Las miniestras, menos la cebollina, se muelen todas crudas y se les pone el polvo de pimienta y el vinagre.
* En esta salsa se van embarrando los pedazos de pescado y se van colocando en una sartén, cubriéndolos con la misma salsa; cuando todo se concluya, se le pone encima la cebollina picada y se tapa bien poniéndolo a cocer a fuego lento; cuando ya se esté acabando, se le añade el aceite y cuando ya esté en su salsita, se baja. Es sabrosísimo.



El primer europeo en admirar las aves de América fue Cristóbal Colón quien, nueve días después del 12 de octubre de 1492, escribía en su diario que había observado "aves y pajaritos de tantas maneras y tan diversas de las nuestras, que es maravilla". La misma palabra "maravilla" repite ocho veces fray Diego de Landa en el breve capítulo que dedica a las aves en su **Relación de las cosas de Yucatán** *(aproximadamente en 1570). Por esos años, fray Bernardino de Sahagún anotaba minuciosamente las maneras autóctonas de cocinar aves: asadas, cocidas, enteras en empanadas, en empanadas de pedazos de gallina, cazuela con chile bermejo y tomate, o con pepita de calabaza molida "que se llama ahora este manjar pipián", cazuela con chile amarillo, y "otras muchas". Por algo Yucatán significa "tierra del pavo y del venado".*

En nuestros días el trato que se da a las carnes de aves en todo el Sureste es excepcional. Damos alguna recetas en las cuales se nota con claridad la fusión de las técnicas culinarias de América y Europa y el mestizaje de sabores y aromas: el jamón crudo se combina con los chiles, el ajo con el epazote, el azafrán con el recaudo de especias. Quien no haya probado el relleno negro o el relleno blanco ignora una faceta fundamental de las gastronomía de este continente.

CODORNICES EN ESCABECHE ORIENTAL

Yucatán

Perfumadísima especialidad de Valladolid: la misma receta vale para otras aves y venado.



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola con tapa.

12 codornices; 5 cucharadas de recaudo negro (ver receta); 1 cebolla rebanada muy fina; 12 cucharadas de vinagre; hojas de plátano, de aguacate y de guayaba; 2 tazas de cebolla rebanada muy fina y pasada por aceite; 1 taza de vinagre; 1 taza de caldo; sal y pimienta.

• Se untan muy bien las codornices con recaudo negro, se cubren con la cebolla rebanada y se bañan con 1 cucharada de vinagre cada una. Se debe cuidar de que esta mezcla de recaudo, cebolla y vinagre penetre por toda la codorniz. Se tapan con hojas de plátano asadas y se dejan reposar toda la noche.

• Al día siguiente se prepara una lumbre de carbón y cuando está rojo se cubre con hojas de aguacate y guayaba y (si se consiguen) hojas de pimienta gorda. Sobre este lecho de hojas se ponen las codornices cuidando de que se doren por todas partes. Si se desea se pueden barnizar varias veces con un poco de aceite y el mismo jugo donde se marinaron, para que se intensifique el sabor.

• No deben cocinarse totalmente a las brasas, sino solamente dorar por fuera. Al jugo que quedó del marinado se le añaden las 2 tazas de cebolla pasada por aceite hasta que quede transparente, la taza de vinagre, se rectifica la sazón y se pone a hervir a fuego suave con una taza de caldo durante tres minutos. Sobre este escabeche se acaban de cocer las codornices, a fuego bajo y cacerola tapada.

GALLINA CON SALSA Y POLVO DE BIZCOCHO

Yucatán

Receta de herencia medieval española: el bizcocho es una galleta semidulce con aroma de anís.



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 3 1/2 a 4 horas

Utensilios: Olla, sartén, platón.

1 gallina; 3 cucharaditas de recaudo blanco (ver receta); 1 cebolla; 2 ó 3 jitomates asados, pelados y sin semillas; 1/2 chile morrón; 1 cucharada de pasas; 1 cucharada de aceitunas; 1 cucharada de alcaparras; 4 dientes de ajo asados; 15 ó 20 bizcochos o palitos de pan molidos con una pizca de granos de anís; 1 cucharadita de orégano; 4 cucharadas de vinagre suave; aceite o manteca a gusto; sal a gusto.

• Se limpia bien la gallina y se cuece con sal, 2 dientes de ajo y orégano, en poca agua; después se adoba por todas partes con el recaudo disuelto en el vinagre, se unta después con manteca y se asa en la parrilla o al carbón.

• Se fríe la cebolla, el jitomate, el chile morrón y dos dientes de ajo, todo picado, y se añade al caldo donde se coció la gallina; también se agregan las aceitunas, alcaparras, pasas y se pone al fuego hasta que se consuma un poco.

• La gallina una vez asada, se deshuesa, se pone en un platón y al momento de servirla, se le pone la salsa muy caliente y se espolvorea con el bizcocho en polvo.

Pato en pepita roja. Yucatán (ver receta pág. 208).
Tepescuinte en barro y arcón español del siglo XVIII.
Colección de Manolo Barbachano Ponce.



PATO EN PEPITA ROJA

Yucatán (ver foto pág. 207)



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/4 a 2 horas aproximadamente

Utensilios: Brasero, comal, licuadora o picadora, recipiente, cazuela, platón de horno.

2 patos muy limpios sin las colas y la grasa de las mismas; 4 cucharadas de sal gruesa; 20 dientes de ajo asados y machacados; 3 cucharadas de orégano asado; 1/2 kilo de pepita con cáscara y ligeramente tostada; 2 cucharadas de achiote en pasta (recaudo colorado) preparado; 1/2 cucharadita de pimienta en polvo; 5 jitomates asados, pelados, sin semilla y rebanados; 1 ramita de epazote; 1 cucharada de masa cruda; sal.

- Se hace una mezcla con la mitad de los ajos, sal gruesa y orégano, se untan bien los patos por dentro y por fuera y se asan a las brasas hasta que hayan perdido la mitad de su grasa. Se mantiene el brasero prendido.
- Los patos se ponen a cocer en 8 tazas de agua hirviendo con poca sal.
- La pepita tostada se muele con agua en la licuadora junto con el achiote, el resto de los ajos y la pimienta. Debe quedar una emulsión tersa. Se cuela.
- Se incorpora esta mezcla a la cazuela de los patos junto con el jitomate y el epazote. Debe de cocer a fuego manso hasta que los patos estén tiernos.
- Se deshace la masa en un poco de agua y se reserva.
- Los patos se retiran, se cuela la salsa.
- Se regresa la salsa al fuego, se vierte sobre ella la masa diluida. Se remueve continuamente sobre fuego suave hasta que espese; se rectifica la sal. Se mantiene caliente.
- Al momento de servir, se calientan los patos sobre el brasero.

Presentación:

3 calabazas yucatecas cocidas y rebanadas; 12 hojas de chaya o de espinaca cruda; 2 huevos duros rebanados ó 12 huevitos de codorniz estrellados.

- Sobre el platón caliente se pone la salsa. Encima de ésta, el pato y alrededor de la salsa se hace una corona con las hojas de chaya o espinaca y las rebanadas de calabaza. Se baña el pato con un poco de salsa caliente y se adorna con los huevitos o el huevo rebanado.



Sugerencia de menú

Ensalada azteca (ver receta pág. 102)
Barbacoa de conejo (ver receta pág. 118)
Espuma de guanábana
(ver receta pág. 125)

PAVA EN SALPIMENTADO

Yucatán

Receta cardenalicia: la sugerimos para Navidad.



Comensales: 18-20 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 3 a 3 1/2 horas

Utensilios: Olla, platos, tazas o tazones, licuadora.

1 pava gorda ó 1 gallina 2 1/2 a 3 kilos; 1 kilo de carne de puerco; 2 calabazas; 3 pepinos; 2 papas; 3 chayotes; 2 plátanos; 1/4 kilo de cebollas moradas; 1/2 botella de vinagre; 3 limas agrias; 1 cucharadita de pimientas enteras asadas; 3 clavos de olor asados; 1 raja de canela asada; 15 hojas de orégano verde asado; 3 cabezas de ajo asadas; 3 cebollas asadas; 4 chiles güeros asados y desvenados; 1 manojo de cilantro; sal a gusto; 4 litros de agua o fondo de ave sin sal o agua.

- Se limpia bien la pava, se corta en piezas lo mismo que el puerco. Se acomodan las piezas en una olla con suficiente fondo de ave y sal; se debe tener cuidado de espumar antes de que hierva.
- Las verduras se lavan y se añaden al caldo, menos los plátanos.
- Los recaudos se muelen junto con las hojas de cilantro y orégano, se deshacen en un poco de caldo caliente, después se cuelan dentro del caldo. Enseguida se agregan las cebollas asadas, los ajos asados y se rectifica la sazón.
- Cuando las verduras están cocidas, se sacan, se agregan los plátanos y las puntas recortadas de las limas. Cuando están cocidos los plátanos se retiran. Se ponen en el caldo los chiles güeros.
- Para preparar el salpicón se rebanan las cebollas, se lavan en agua caliente y se ponen en vinagre con sal y trocitos de chile verde picado. La lima se corta en rebanadas delgadas.
- Se sirven en los platos las piezas de pava y puerco, rebanadas de verdura, y el caldo caliente se sirve en las tazas o tazones, espolvoreado con pimienta molida. Cada comensal se sirve salpicón al gusto.

PAVO EN RELLENO BLANCO

Yucatán

Para fiestas, bodas, Navidad, grandes ocasiones.



Comensales: 18-20 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 3 a 3 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Cacerola extendida, recipiente, sartén, olla grande, cacerola.

1 pavo de 3-4 kilos; 2 1/2 kilos de carne de puerco molida; 250 gramos de recaudo de especia (ver receta); 150 gramos de manteca o aceite; 1/2 kilo de harina; 40 pasitas; 30 aceitunas;

10 alcaparras; 20 hebras de azafrán aproximadamente; 15 jitomates asados, pelados y sin semilla; 3 cebollas blancas; 4 chiles morrones; 20 huevos cocidos y 5 huevos crudos; 6 chiles güeros; 1/2 taza de vinagre, sal a gusto; 1 cabeza de ajo asada; 1 cucharadita de orégano asado.

* El pavo se prepara como para rellenar. A la carne molida se le añade la mitad del recaudo de especia deshecho en vinagre con sal y la mitad del azafrán.
* Los huevos cocidos se pelan y se separan las claras de las yemas. Se reservan.
* La carne se cocina en una cacerola extendida, sin agua, se añaden 100 gramos de manteca, 5 jitomates, 1 cebolla, 2 chiles morrones, 20 aceitunas, todo bien picadito, 20 pasitas y 5 alcaparras. Cuando se está friendo se agregan las claras de huevo picadas.
* Cuando está bien frito el picadillo se añaden los huevos crudos, se revuelve bien y se rectifica la sazón. Se rellena el pavo y se esparcen las yemas cocidas, después se cierra el pavo y se cose con hilo.
* Se acomoda el pavo en una olla grande y se cocina con un poco de agua con sal, ajo asado y orégano. Se puede cocinar enterrado (pib) o al horno a 220 °C. En lugar del agua, se puede utilizar una tisana de anís estrella para mayor aroma.
* Una vez cocido el pavo, se escurre y se unta con más recaudo de especia, se asa al carbón o en el horno hasta que dore.
* La salsa donde se cocinó el pavo se cuela. Se deshace la harina en un poco de agua, se cuela y se añade a la salsa del pavo con un chorrito de vinagre, el resto de azafrán, suficiente manteca, sal y se cuece sin dejar de mover, hasta que la salsita tome consistencia y no sepa a harina cruda (kol).
* Se prepara una salsa, friendo en suficiente manteca o aceite, el resto de jitomates, cebolla, chiles morrones, aceitunas, pasitas, alcaparras, chiles güeros, se rectifica la sazón y se deja cocinar.
* Al momento de servir se pone la salsita del pavo (kol), encima las piezas del pavo y sobre éstas la salsa de jitomate.

PAVO EN RELLENO NEGRO

Yucatán

«Este manjar maravilloso hay que comerlo hincado» dijo un amigo nuestro, gran gourmet, al probarlo por primera vez.



Comensales: 16-18 personas
Tiempo de preparación: 1 hora
Tiempo de cocción: 3 a 3 1/2 horas

Utensilios: Comal, cacerolita, licuadora, recipiente, colador, olla, platón de servicio.

1 pavo de 3-4 kilos; 3 kilos de carne de puerco molida; 1/2 kilo de chile colorado (chile serrano japonés), quemado; 1 cucharadita de pimienta molida; 8 pimientas de Tabasco; 2 cabezas de ajo grandes asadas; 10 clavos de olor; 4 cucharadas de orégano asado; 1 cucharadita de achiote; 15 jitomates, asados, pelados y sin semilla; 2 ramas de epazote; 100 gramos de harina; 150 gramos de manteca o aceite; 25 huevos duros y 5 huevos crudos; 2 pimientos rojos; 2 pimientos verdes; sal a gusto.

* Se prepara el pavo como para rellenar (ver pág. 80).
* El chile se desvena y se le quitan las semillas, se quema hasta que quede bien negro, después se remoja en agua con sal, se lava varias veces y se muele con todas las especias; debe quedar terso, se cuela.
* Se mide 1 taza del recaudo y se añade al puerco molido, junto con sal, epazote picado, 5 jitomates picados y las claras de los huevos picadas; las yemas se reservan. Se revuelve bien y se le añaden 5 huevos crudos.
* El pavo se rellena con el puerco y se le ponen las yemas que se reservaron, bien esparcidas por todo el pavo. Se cierra cosiéndolo con hilo.
* El resto del recaudo se pone en una olla y ahí se acomoda el pavo relleno. Se rectifica la sazón y se deja cocinar hasta que el pavo esté tierno, se saca.
* Al jugo donde se cocinó el pavo se le añade suficiente manteca o aceite, 10 jitomates rebanados, epazote picado y se deja hervir, se añade la harina deshecha en un poco de agua y colada. Se debe mover constantemente desde el momento en que se pone la harina, hasta que la salsita hierva. La harina se deja al gusto de cada persona.
* Se adorna con jitomates partidos en 4, más huevo duro rebanado, pimientos rojos y verdes rebanados.

Nota:
El chilmole debe quedar muy negro, en caso necesario se aumenta pasta de chilmole.
Se puede hacer también con cualquier ave, repartiendo bien el relleno y cambiando los tiempos de cocción.

PAVO PIBIL

Yucatán



Comensales: 16-18 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 3 a 3 1/2 horas

Utensilios: Vaporera, cacerola chica.

1 pavo de 3-4 kilos; 3 raciones de recaudo colorado (ver receta); 4 naranjas agrias (el jugo); 4 hojas de plátano; 5 chiles güeros; 2 lechugas; 4 manojos de rábanos; 6 jitomates; 125 gramos de manteca o aceite; 1 pepino; 1 cabeza de ajo asada; sal a gusto; 3 tazas de escabeche de cebolla (ver receta).

A falta del clásico «pib», se cocina al vapor o —si se prefiere— al horno.

* El pavo se corta en 4 partes; el recaudo se deshace en el jugo de naranja agria con sal. Con este adobo se unta el pavo, que se asa al carbón un poco por todos lados antes de ponerlo en la vaporera.
* Se pone agua en la vaporera, encima se pone la mitad de las hojas de plátano, después se pone el pavo adobado y asado, los chiles, los ajos asados y la manteca o aceite.
* Se tapa el pavo con el resto de las hojas de plátano, el agua no debe tocar las hojas de plátano, se cocina. Cuando está cocido se retira del fuego.
* El escabeche de cebolla se añade al jugo del pavo.
* Se sirve el pavo sobre hojas de lechuga y se adorna con rábanos floreados, pepinos en rebanadas, ensalada de jitomate y encima el escabeche de cebolla.

Al que sepa leer entre líneas, la evolución histórica del Sureste de México aparece en estas recetas.

Antes de la llegada de los españoles, las únicas carnes consumidas en esta región eran las de tortugas, armadillo, culebras, monos, tepescuinte y algunos pequeños animales más, amén de las aves. De Europa llegaron el puerco con su abundante y sabrosa grasa que revolucionó los métodos culinarios tradicionales, el ganado vacuno, caprino y ovejuno. El cerdo fue recibido con entusiasmo, las demás carnes con cierta difidencia. Aún hoy, cuando el estado de Tabasco es una zona ganadera de gran importancia, en la región se come muy poca carne de res.

La influencia de España se muestra muy clara en la receta del chocolomo. "Chocolomo", en maya, significa "carne caliente". Esta es receta de días de fiesta, mejor dicho, de fiesta brava: en efecto, la carne debería ser de toro, y el chocolomo se prepara después de la corrida. Nosotros fuimos testigos en Ticul, Yucatán, de la preparación de un chocolomo de proporciones casi heroicas un domingo después de la novillada: un rito que observamos cumplirse a lo largo de varias horas, cruzando comentarios con los aficionados, aceptando y convidando cervezas y copas de xtabentum, saboreando panuchos y papadzules. A medida que el chocolomo va tomando color y sabor se agregan especias y condimentos, cada uno en su momento, según normas perentorias y sin aparente justificación; aparte, se componen las salsas con otros ingredientes. El resultado es de veras emocionante.

Durante mucho tiempo, era más fácil y frecuente la comunicación y el comercio del Sureste con Europa que con la capital de México: almendras y azafrán, quesos de Edam y Gouda y bacalao se vuelven ingredientes comunes. Y nace —creación anónima— el delicioso queso relleno yucateco, obra maestra de la culinaria del Sureste.

CHOCOLOMO
Yucatán



Comensales: 16-18 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 3 a 3 1/2 horas

Utensilios: Olla, 2 recipientes hondos, platón, 16-18 tazones.

1 kilo de lomo de res; 1/4 kilo de hígado; 1/4 kilo de corazón; 1/2 riñón; 1 seso; 1/4 kilo de pecho; 1/2 kilo de huesos (agujas y pecho); 2 cabezas de ajo asadas; sal a gusto; 8 hojitas de orégano; 1 cucharada de pimientas quebradas; 2 cebollas asadas; 1/4 cucharadita de comino; cilantro; 2 manojos de rábanos; 3 naranjas agrias; hierbabuena; 10 jitomates; chiles habaneros a gusto; 1/2 kilo de cebollitas; 3 litros de fondo de ave o de ternera sin sal o agua.

• Mientras se corta la carne, se pone a calentar el fondo de ave, ternera o agua (ver receta págs. 23 y 28).
• Cuando el fondo está hirviendo, se le pone la carne, los huesos, todo bien lavado y sazonado con sal y pimienta.
• Se añaden al chocolomo las cebollas y ajos asados, no se espuma, se agregan las pimientas, orégano, comino, cilantro y hierbabuena.
• Se deja hervir. Después de 20 ó 30 minutos, el seso está cocido, se retira. Todo lo demás deberá cocinarse 3 horas más. Si es necesario, se agrega agua.
• Se prepara un salpicón, picando muy menuditos los rábanos, cilantro, cebolla y jugo de naranja agria con sal (opcional). Se pone el salpicón en un recipiente hondo.
• Los jitomates se asan al carbón, se pelan y se les quitan las semillas, se hace un chiltomate (salsa) machacando el jitomate, chile habanero asado (opcional) y se sazona con sal.
• Con las cebollitas se prepara un aderezo picante. Se asan al carbón y después se machacan con sal y chile habanero.
• Se sirve la carne con sus recaudos en un platón y el caldo muy caliente en tazones, se acompaña con tostadas; el salpicón, el chiltomate y el aderezo picante se ponen en la mesa y cada persona sazona a su gusto.

FILETE DE VENADO FRESCO
Quintana Roo

El venado es una especie protegida, su caza está permitida a escala reducida.



Comensales: 4-6 personas
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 8 minutos

Utensilios: Recipiente hondo, sartén.

1/2 kilo de filete de venado fresco; 125 gramos de manteca; sal a gusto; 2 limones; lechugas; rábanos; 1/2 kilo de papas fritas.

• Se limpia bien la carne de venado, se corta en ruedas, se machacan ligeramente y se marinan en el jugo de los limones y sal.
• Se calienta la manteca, se fríen los filetes y se les da unas vueltas.
• Se sirven calientes sobre hojas de lechuga y alrededor rábanos floreados y papas fritas.
• También se puede preparar este guiso con carne de venado bien limpia, aunque no sea filete.

Lechoncito con higos y guindas. Yucatán (ver receta pág. 213).
Mantel de altar del Barroco mexicano de mediados del siglo XVIII.
Colección de Manolo Barbachano Ponce.



COCHITO AL HORNO

Chiapas

No es un error de imprenta: en Chiapas dicen «cochito» en lugar de «cochinito». Se nota la influencia china en el uso del jengibre.



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 2 a 2 1/2 horas

Utensilios: Recipiente chico, molcajete, licuadora, charola de horno honda, ensaladera, papel aluminio.

3 kilos de costilla, o lomo de puerco tierno con un poco de grasa, o de pierna con grasa; 5 chiles anchos medianos sin semilla (se desvenan sólo 2); 1/2 cucharadita de orégano tostado; 1/4 cucharadita de tomillo fresco; 1/4 cucharadita de mejorana fresca; 3 clavos de olor; 1 trozo de 4 cm. de jengibre fresco rallado; 1 raja de canela del grueso del dedo meñique partida en trozos; 5 dientes de ajo asados; 1 cucharada de pimienta gorda; 3/4 taza de vinagre de fruta; 2 cucharaditas de sal; 2 tazas de caldo de pollo o de res sin sal.

• El día anterior o muy temprano se prepara el adobo.
• Los chiles se dejan remojar muy poquito en agua hirviendo.
• Se asan ligeramente todas las especias y se rompen en un molcajete.
• Se muelen los chiles con las especias y el ajo, sal y un poco de vinagre, debe quedar como un adobo espeso.
• Se corta la carne en trozos, se pincha, se adoba por todos lados y se deja reposar mínimo 4 horas.
• Al día siguiente se calienta el horno a 220 °C.
• La carne adobada se envuelve en el papel aluminio y se mete al horno en un recipiente sobre una charola con agua; se cocina por 2 horas.
• Se destapa y si está muy seco se baña con un poco de caldo hasta que esté cocido.
• Con un poco más de caldo, se recupera el adobo para obtener la salsa.

PRESENTACION:

1 lechuga romanita; 24 rabanitos hechos flor; 2 cebollas medianas en rebanadas finas; 6 cucharadas de vinagre.

Se sirve la carne en trozos con su salsa y la ensalada a un lado.

COSTILLAS DE PUERCO ASADAS

Chiapas

Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla, recipiente, plato, tacita, platón.

3/4 kilo de costillas de puerco; 1 taza de agua; 1 ramita de orégano; 1 1/2 cucharaditas de recaudo colorado (ver receta pág. 199); 10 jitomates; 10 cebollitas; sal y vinagre a gusto; 1/2 cucharadita de pimienta molida; 1/4 cucharadita de comino en polvo tostado; 1/2 cucharadita de orégano en polvo tostado; 2 dientes de ajo crudos; 4 cucharadas de jugo de naranja agria; 3 dientes de ajo asados.

• Las costillas se ponen a cocer en agua hirviendo con sal, los ajos crudos y unas hojas de orégano. Cuando están frías se adoban con el recaudo disuelto en jugo de naranja o vinagre y sal, se asan a la parrilla.
• Los jitomates se asan en las brasas, se pelan y se les quitan las semillas, se cortan a la mitad; las cebollitas se asan en ceniza caliente o a las brasas y se parten a la mitad, se colocan en un plato con los jitomates; se prepara en una tacita la vinagreta con vinagre suave, sal, pimienta en polvo, orégano y comino en polvo, los ajos asados, se mezcla bien y se bañan los jitomates y cebollitas para formar la salsa.
• Las costillas se sirven en un platón; la salsa se pone encima o se sirve aparte.

COCHINITA PIBIL

Yucatán

(ver foto pág. 219)

Pibil es la manera indígena de cocinar las carnes en un horno subterráneo («pib»). En la actualidad se puede usar con excelentes resultados en horno común, pero el método prehispánico tiene indudable encanto: La pieza de carne se hornea, luego se deshebra y se recalienta en su jugo: y los tacos (o las tortas, o sea sandwiches preparados con un panecillo blanco) hechos con estas finas hebras de carne suculenta se enriquecen con un poco de escabeche o salsa de cebolla morada.
El nombre de este popular platillo sugiere el empleo de un cochinito entero, pero resulta más sabrosa una pieza grande de animal adulto, aunque el diminutivo resulte fuera de lugar...



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 2 1/2 a 3 horas

Utensilios: Recipiente, charola de horno, licuadora.

2 kilos de carne de puerco (se procura que sea de animal joven con un poco de grasa y hueso); recaudo para cochinita (ver receta pág. 200); 8 hojas de plátano asadas; 2 tazas de escabeche blanco o cebolla morada (ver receta pág. 198); 1 taza de jugo de naranja agria; 1 cucharada de aceite; sal.

• Se diluye el recaudo con el jugo de naranja agria y se licúa. Con esto se unta muy bien la carne cortada en pedazos regulares, se envuelve bien en las hojas de plátano, se deja reposar por lo menos 3 horas y luego se mete al horno caliente, cuidando de que siempre haya un traste con agua para que no se reseque la carne.
• Para dos kilos de carne 3 horas de horno son suficientes, pero se rectifica y con cuidado se abren las hojas de plátano. El puerco está listo cuando se desprende del hueso. Una vez cocido y sin desenvolverlo se deja enfriar.

• Al día siguiente se rebana la carne muy fina o se deshebra y se baña con un poquito de caldo para que se suelte todo el jugo que quedó en la hoja de plátano, se regresa al horno cuidando de que toda la carne esté mojada con la salsa que se ha obtenido con el recaudo, grasa de puerco y caldo.
• Se rectifica la sazón, se deja en el horno hasta que todo esté uniforme de color y sabor. La grasa del puerco debe penetrar por todas partes.
• Se sirve con escabeche de cebolla (ver receta pág. 198).

LECHONCITO CON HIGOS Y GUINDAS

Yucatán *(ver foto pág. 211)*



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 3 horas aproximadamente

Utensilios: Charola, cacerola, papel aluminio grueso para forrar la charola y cubrir el cerdito, horno precalentado a 220 °C.

1 lechón tierno de 4 ó 5 kilos; 3 cucharadas de manteca; 3 cabezas de ajo asadas; 4 cucharadas de pimienta gorda; 20 clavos; 4 rajitas de canela; 2 cucharadas de pimienta negra de Castilla; 24 hojas de higo; 30 higos no muy maduros; 12 guindas o cerezas; 2 pedacitos de manta de cielo de 30 × 30 cm.; 2 cucharadas de sal gruesa; 1 kilo de azúcar; 4 cucharadas de maizena.

• Se limpia muy bien el lechoncito, se le retiran todas las vísceras, se unta con sal gruesa por dentro y por fuera. Se reserva.
• Se pelan las cabezas de ajo y se dividen los dientes en 3 partes. Con los trapitos se van a hacer 2 muñequitas en donde se pondrán, por partes iguales, ajos, pimienta gorda, clavos, canela y pimienta negra; se amarran y se reservan.
• Se pone a quemar el azúcar a que tome punto de miel clara como flan, cuando llegue a este punto, se le agregan 2 litros de agua y cuando ya se haya disuelto bien el azúcar se le ponen 4 hojas de higo, la muñequita de especias y una cucharada de sal. Se deja a fuego bajo hasta que empiece a tomar punto de miel.
• Se extiende el papel aluminio sobre la charola, dejando un buen pedazo de cada lado para poder envolver el cerdito. En la base se ponen hojas de higo y el cerdito, adentro del cerdito se pone el resto de los ajos junto con la muñequita de especias que se coció en el almíbar, se baña muy bien con la mitad del almíbar. Se le pone en el fondo 1/2 litro de agua, se cubre muy bien el cerdito con más hojas y se cierra con el papel aluminio.
• Se mete al horno caliente y a la hora y media se abre con cuidado y se baña con su mismo jugo, se vuelve a tapar y así se repite la operación hasta que esté bien cocido, aproximadamente 2 1/2 a 3 horas.
• Veinticinco minutos antes de servirse, se vuelve a sacar y a bañar con su salsa (si es necesario se le puede añadir agua). Se deja destapado para que dore.

Salsa:
• Se pone al fuego el resto del almíbar que se reservó, con la otra muñequita de especias y 1 taza más de agua.
• Cuando empieza a tomar consistencia de almíbar muy suave, se agregan 6 hojas más de higo, los higos y las cerezas. Se deja al fuego 8 minutos más, se apaga y se reserva.
• Para servirse, se colocan en una charola las hojas de higo, encima el cerdito entero, retirándole de la pancita la muñequita y se adorna con más hojas de higo, higos y guindas o cerezas.
• Se corta en la mesa a la vista de los comensales.
• El jugo donde se coció el cerdito se incorpora a la salsa de higos, junto con la maizena disuelta en agua fría, se deja en el fuego hasta que espese y se sirve sobre platos muy calientes con su salsa y adornando con higos y guindas o cerezas.

TEPESCUINTE A LA PIMIENTA

Tabasco



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 1 1/4 a 2 horas
Tiempo de cocción: 4 a 4 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Recipiente, charola de horno, cuchillo, comal.

1 tepescuinte de 7 a 8 kilos; 20 pimientas gordas o de Tabasco; 3 kilos de tomate; 1 kilo de cebolla blanca; 1/2 cucharadita de comino; 1/2 cucharadita de orégano; 1/2 cucharadita de tomillo; 2 cabezas de ajo; 1 litro de vinagre; 1/4 litro de manteca de cerdo; 10 hojas de pimienta gorda.

• Se aliña, se limpia bien el tepescuinte, y se pica con un cuchillo de punta fina.
• Se desvenan los chiles y se remojan en agua caliente durante cinco minutos.
• Se asan los tomates y se pelan.
• Se muelen los chiles, los tomates, la cebolla, el ajo, el comino, el orégano, el tomillo, la pimienta y el vinagre.
• Se coloca el tepescuinte en una charola para hornear, untado con un poco de manteca.
• Se le vierte encima la mezcla de todos los ingredientes molidos, además de lo que quede de la manteca y las hojas de pimienta.
• Se deja reposar durante dos horas.
• Se prende el horno, haciendo subir la temperatura a 300 °C, se baja a 200 °C y se introduce la charola con el tepescuinte ya reposado, por espacio de cuatro horas.



Sugerencia de menú

Panuchos rellenos de cazón *(receta pág. 189)*
Pipián de venado *(receta pág. 216)*
Helado de guanábana y leche *(receta pág. 220)*

QUESO RELLENO
Yucatán

Una receta espectacular, de ejecución algo compleja pero digna de ser aprendida. Durante largo tiempo, las comunicaciones de Yucatán y Quintana Roo con Europa eran más fáciles que con la capital de México, y esto explica el empleo de tantos productos europeos en la cocina tradicional de estas regiones. Los quesos de Holanda, por ejemplo, llegaban en grandes cantidades, aún hoy se emplean en abundancia. La preparación del queso relleno se inicia con el vaciado de la bola, y en las familias yucatecas se acostumbra preparar con el queso escarbado un delicioso hojaldre.
El queso relleno se come en tacos, y la combinación de salsas permite una serie de sutiles variaciones de sabores.
Una presentación aún más aparatosa de este plato espléndido es utilizando para el relleno un but (ver Glosario) que con su color negro contrasta dramáticamente con los tonos claros del queso y sus salsas.



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 1 1/2 horas
Tiempo de cocción: 1 1/4 horas

Utensilios: 2 recipientes, cuchillo con filo, cazuela, colador, sartén, cacerola grande, 2 cacerolas chicas.

1 bola de queso holandés (Edam); 1 metro de manta de cielo.

RELLENO:

1 kilo de lomo; 1 pechuga de pollo; 1/2 cucharadita de sal; 4 dientes de ajo asados y picados; 2 cucharadas de recaudo de especia (ver receta pag. 199); 4 cucharadas de vinagre; 2 tazas de agua; 6 huevos duros; 8 aceitunas deshuesadas y picadas; 8 alcaparras partidas a la mitad; 2 cucharadas de cebolla picada; 2 jitomates medianos asados, pelados, sin semilla y picados; 1 cucharada de chile morrón rojo picado; 1 cucharada de pasitas; 2 cucharadas de manteca o aceite y una cucharada más.

SALSA BLANCA O KOL:

1/2 litro de caldo de pollo; 3 cucharadas de harina; 1/4 cucharadita de sal; 8 hebras de azafrán; 3 chiles güeros.

SALSA DE JITOMATE:

3 cucharadas de aceite; 4 jitomates asados, pelados, sin semilla y rebanados; 1 chile morrón en rajitas; 1/2 cebolla rebanada en medias lunas muy finas; 8 aceitunas partidas a la mitad; 8 alcaparras; 16 pasitas; 12 almendras peladas y rebanadas; sal y pimienta.



Sugerencia de menú
Pozole de Jalisco (receta pág. 62)
Galleta de naranja tia Julia (receta pág. 89)
con Membrillete (receta pág. 86)

El queso:
* El día anterior se vacía el queso, haciéndole un cuadrito de 3×3 cm. aproximadamente, por la parte superior; se guarda este cuadrito como tapa.
* Con el sacabocados o cucharita se vacía el queso. Lo que se saca del queso se reserva para usarlo en las hojaldras de queso (ver receta pág. 222).
* Con un cuchillo muy filoso y con mucho cuidado se raspa toda la cera roja al queso.
* Si estuviera muy dura la bola, se remoja una hora antes de rellenarla. Se reserva.

Relleno:
* Se deshace el recaudo de especia en vinagre con sal y se mezcla con el puerco y la pechuga molidos. Se pone a fuego bajo con las 2 tazas de agua y se deja por 15 minutos. Se retira del fuego, se cuela y se reserva el caldo.
* En 2 cucharadas de aceite se fríe ajo, cebolla, jitomate, chile morrón, aceitunas, alcaparras y pasitas; una vez frito, se agrega la carne con un poco de su mismo jugo, se rectifica la sazón y se deja a fuego bajo hasta que quede bien seco.
* Se separan las claras de las yemas, procurando que éstas salgan enteras. Se pican las claras y se incorporan al relleno.
* Con el picadillo de carne se va rellenando el queso, alternando con las yemas enteras. Se tapa con su cuadrito y con una cucharada de aceite se engrasa muy bien el queso por fuera.
* Se extiende la manta de cielo húmeda, se pone al centro el platito y encima el queso; se amarra muy bien por la parte superior y se pone a cocer al baño María durante 25 minutos aproximadamente o hasta que el queso se sienta suave.

Salsa blanca o kol:
* El caldo de pollo se pone al fuego junto con el caldo donde se cocinó la carne y el azafrán. Con un poco de este caldo se deshace la harina y ésta se va incorporando poco a poco al resto del caldo, siempre sobre el fuego. Se debe obtener una salsita espesa (kol), se le ponen los chiles güeros y se rectifica la sazón. Se mantiene en un lugar caliente.

Salsa de jitomate:
* En el aceite se fríe primero la cebolla y el chile morrón. Después las aceitunas, alcaparras, pasitas, almendras y los jitomates rebanados; se sazona con sal y pimienta, cuidando de que se fría sin que se rompa el jitomate. Se mantiene caliente.
* Se presenta en un platón de horno de preferencia redondo, muy caliente; el queso se puede calentar al baño María.
* En la base del platón se pone la salsa blanca muy caliente, se le quita la tela al queso y con cuidado, se deja resbalar sin el platito sobre la salsa blanca.
* Se le quita la tapa y se vierte la salsa roja por encima. Se sirve inmediatamente.

Nota:
Si fuera necesario, se puede calentar con sus dos salsas en el horno caliente por 4 ó 5 minutos.

Dicen que la reina de Holanda descubrió esta delicia culinaria, realizada con base a uno de los artículos de mayor exportación de su país, durante un viaje a México. El hecho es que este platillo fabuloso es desconocido en los Países Bajos, y parecería que ninguno de los astutos comerciantes en queso de Edam jamás se preguntó por qué Mérida es un mercado insaciable de sus esféricos y rubicundos productos.



PIPIÁN DE VENADO

Yucatán

Para conservar la carne del venado los cazadores mayas la asaban en pibil (ver Glosario). Es el método antiquísimo e infalible, que se practica hoy como hace siglos. La carne adobada se vende en los mercados, y su duración es de varias semanas, aún en clima húmedo y caluroso.
Congelada, su inalterabilidad es casi ilimitada.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Comal, licuadora o picadora, recipiente, cazuela, platón.

1 1/2 kilos de venado pibil; 1/2 kilo de pepita; 1 cucharada de achiote en pasta; 1/2 cucharadita de pimienta en polvo; 3 dientes de ajo asados; 4 jitomates asados, pelados, sin semilla y rebanados; 1 ramita de epazote; sal.

- Se corta el venado en piezas regulares y se pone en el fuego con agua y un poco de sal.
- La pepita se lava bien, se pone a secar al sol y luego se tuesta. Ya tostada se muele y se agregan los dientes de ajo, el achiote y la pimienta; después se deshace en muy poca agua y se cuela.
- En una cazuela se ponen 2 vasos grandes de agua y cuando rompa el hervor se pone la pepita colada sin sal y se deja cocer; cuando sube el aceite a la superficie, se recoge con una cuchara, sin mezclarlo y se reserva en una tacita.
- Se agrega el venado a la pepita, con todo y su caldo, se le pone sal si es necesario y los jitomates, el epazote y se deja en el fuego bajo.
- Para formar la salsa se deshace un pedacito de masa en agua, a que quede espeso y se cuela en el guiso. Se deja un rato más en el fuego hasta que espese y se sazone bien, pero sin que hierva.
- Si el aceite de pepita es poco, se le agrega un poco de manteca o aceite y se pone a fuego lento para limpiarlo y dejarlo transparente.
- Se sirve el pipián en un platón y se pone el aceite por encima.

POCHITOQUE EN VERDE

Tabasco



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora aproximadamente

Utensilios: Recipiente, licuadôra, coladera, cacerola.

6 pochitoques; 1 manojo de chipilín; 8 hojas de chaya; 1 chile dulce grande (pimiento) verde; 5 cucharadas de harina; 1 rebanada de cebolla.

Los pochitoques son pequeñas tortugas de carapacho muy abultado, muy comunes en el campo tabasqueño.

- Se sumergen los pochitoques en agua hirviendo para quitarles el pellejo de la carne y la cáscara de la concha.
- Se les quitan las vísceras y se lavan muy bien; después se ponen a cocer en agua salada a gusto.
- Cuando están a medio cocer, previamente colados, se les agregan las hojas de chipilín licuadas con las de chaya, y se espesa con harina.
- Se licúan el chile dulce y la cebolla y se fríen para agregarse a los pochitoques; antes de quitarlos del fuego se les ponen unas hojas de chipilín, se sirven muy calientes.

SESOS ENTOMATADOS

receta de Lily Mena (Campeche)



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Utensilios: Cacerola, espumadera, sartén.

2 sesos; 1 naranja agria o en su defecto limón; 1/2 cebolla; 6 jitomates; 1 cucharadita de mantequilla; 1 cucharadita de queso rallado; 1/4 de chile dulce; 2 cucharadas de manteca; 1 ajo muy bien asado; polvito de pimienta.

- Los sesos se lavan con la mitad del jugo de la naranja y se ponen a salcochar; se sacan con una espumadera y se dejan escurrir y enfriar; después se cortan en rebanadas de medio dedo de grueso.
- Los jitomates se salcochan, se pelan, se muelen y se cuelan. El ajo se asa y se pica el chile y la cebolla muy menudito.
- Se pone la manteca al fuego y ya bien caliente, se fríe lo picado y luego se le agrega el jitomate, sazonándolo con el jugo de la naranja, sal, pimienta, mantequilla y queso y se ponen dentro con cuidado las rebanadas de sesos y se tapa por espacio de diez minutos a fuego vivo y luego se destapa y se deja a fuego lento, hasta que se consume el jugo y queda en pura salsa de jitomate. Se sirve caliente.

LENGUA CLAVETEADA

Yucatán



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos en olla express, 2 1/2 horas en otra olla

Utensilios: Martillo, comal, cacerola.

1 lengua de res de 1 a 1 1/2 kilos; 1/4 botella de jerez dulce; 100 gramos de manteca; 50 gramos de azúcar; 10 clavos; sal a

gusto; 6 pimientas de Tabasco; 1 raja de canela; 100 gramos de jamón crudo.

• Se limpia la lengua, se asa y se le quita la piel, después se golpea con un martillo.
• Se pone a cocer en suficiente agua con sal, orégano y ajo asado.
• Cuando está cocida la lengua, se saca y se deja enfriar. Se le quita la piel dura. Se le hacen unos cortes pequeños y se introducen pedazos de clavo, de jamón, pimientas de Tabasco y trocitos de canela; esto se hace en diferentes partes de la lengua.
• Se quema el azúcar con un chorrito de vinagre, hasta que quede color miel, se añade el jerez y cuando ha hervido 2 minutos, se agrega la lengua.
• Se deja en el fuego, bañando la lengua constantemente para que penetre bien el sabor; se deja hasta que el vino esté como jarabe.
• Se deja enfriar y se mete al refrigerador. Se sirve en rebanadas.

FRIJOL CON PUERCO

Yucatán



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 2 1/2 horas

Utensilios: Olla, sartén con tapa, recipiente hondo, platos hondos.

1 kilo de frijol negro; 1 kilo de carne de puerco; 1 colita; 1 oreja; sal a gusto; 1 manojito de epazote; 2 manojitos de rábanos; 1 cebolla blanca; 1/2 kilo de jitomates, asados, pelados y sin semilla; 1 chile habanero asado y desvenado (opcional); 2 limones; 1 chile habanero desvenado y en rodajas; rabos de cebolla.

Popular y sabroso, sirve como plato único.

• Se limpia el frijol, se lava y se pone a cocer en suficiente agua con un poco de sal.
• Se corta el puerco en piezas regulares, se raspa la colita y la oreja, se lava bien y se pone unos minutos en agua con sal.
• Cuando el frijol ha hervido, se añade el puerco, la mitad de la cebolla y los rabos de cebolla.
• Se rectifica la sazón y se le agrega el epazote; cuando la carne esté bien cocida se saca y se escurre, se pone en una sartén y se tapa.
• El frijol se deja cocinar hasta que espese un poco.
• Se prepara un salpicón, picando muy menudito la cebolla, el cilantro y los rábanos.
• Los jitomates asados se machacan con un chile habanero asado y desvenado (opcional) y se sazona con sal.
• Se sirven los frijoles con la carne en un plato hondo y se acompaña con salpicón, el limón y el habanero en rodajas y la salsa de jitomate.



HICOTEA EN SANGRE

Tabasco



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 1 1/2 a 3 horas aproximadamente

Utensilios: Cazuela grande, sartén.

1 hicotea de 2-3 kilos; 9 plátanos verdes; 6 macales; 1/2 kilo de tomates; 1 cebolla; 2 chiles dulces (pimiento); perejil a gusto; orégano seco a gusto; 5 cucharadas de manteca de cerdo; 2 cucharadas de achiote en polvo.

La hicotea es una tortuga de mediana dimensión. Si no dispone de macales, sustitúyalos con papas.

• Se aliña la hicotea, se cuece la carne y cuando está un poco blanda, se le agrega el macal y los plátanos, previamente lavados en agua de sal, cortados en rodajas. Cuando está todo bien cocido se le pone el achiote.
• Se prepara una salsa de tomate con cebolla picada y chile dulce; se sofríe en la manteca de cerdo y se agrega a la carne.
• Se retira del fuego y se le pone el perejil y orégano seco.

JUECHE EN ESCABECHE

Tabasco



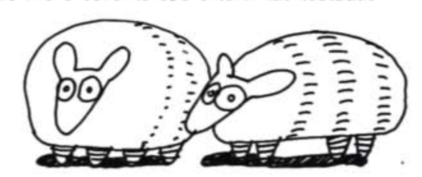
Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 2 a 2 1/2 horas

Utensilios: Recipiente, cacerola.

1 1/2 kilos de jueche; 2 cebollas blancas; 10 pimientas gordas o de Tabasco; 1 cabeza chica de ajo; 1 cucharadita de pimienta de Castilla; 3 naranjas agrias; 1/2 litro de aceite de oliva; 5 hojas de laurel; sal a gusto.

Jueche es el nombre maya del armadillo.

• Se lava la carne y se pone a cocer con sal, las hojas de laurel y la pimienta gorda durante 2 horas aproximadamente. Se deja enfriar en su caldo.
• Se deshebra y se le agrega la cebolla rebanada, la pimienta machacada, el ajo, el jugo de las naranjas y el aceite.
• Se vuelve a poner al fuego durante 15 minutos, moviéndolo para que no se pegue.
• Se sirve frío o caliente sobre tortillitas tostadas.



PICADILLO DE ESPECIA
Yucatán



Comensales: 4-6 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos

Utensilios: Cacerola.

1/2 kilo de carne de puerco molida; 20 aceitunas picadas; 20 pasitas; 4 jitomates picados; 1 cebolla blanca picada; 1 chile morrón picado; 150 gramos de manteca; 1/2 cucharadita de recaudo de especia (ver receta); 4 huevos duros; sal a gusto.

* Se adoba la carne de puerco con el recaudo de especia deshecho en vinagre y sal.
* Se cocina con un poco de manteca y cuando se empieza a secar se añade el jitomate, la cebolla, el chile morrón, las aceitunas y las pasitas y se deja freír hasta que quede bien seco.
* Se sirve el picadillo con rebanadas de huevo duro encima.

GUAO (Tabasco)

Por su valor documental e interés folclórico, reproducimos esta receta del *Libro de Cocina de la Mujer Tabasqueña* (V edición, Mérida 1982) de Edith V. Matus de Sumohano. El guao es una de las tortugas más apreciadas en la cocina campesina tabasqueña. Del mismo libro hemos extraído las recetas para cocinar la culebra Masacúa y el Saraguato o Mono Araña, que se publican más adelante.

«Por ser la cabeza y las extremidades de este animal no muy agradables, por lo general se desechan, así como las tripas y vísceras que en la tortuga sí son aprovechadas.

»La carne del guao se puede guisar después de sancochada como si fuera gallina, poniéndole verduras como si fuera puchero o cocido.

»También puede hacerse en la concha honda, se le agregan los guisos tipo escabeche de pavos y se hornea de preferencia en brasas, si no al horno, únicamente repito, la carne blanca.

»También puede ponérsele guiso de adobo, como si fuera cochinita pibil, y se hornea.»

MASACÚA O MASABULLÓN (Tabasco)

«Culebra grande larga y gruesa que se come en algunas zonas de la sierra de Tabasco.

»De la cola se mide una cuarta y de la cabeza al centro otra, se corta y ese centro es el que se utiliza para guisar, al rebanarse queda como si fueran rebanadas de pastas de róbalo.

»Se guisa como pescado a la Veracruzana, con rebanadas de jitomate, cebolla, ajos y chile a gusto, aceite y vinagre a gusto.

»Como condimentos se usan hojas de laurel, sal y pimienta.

»También si se desea, después de cocida se fríe con jitomate y cebolla y se le agregan huevos, también con este relleno se pueden hacer tamalitos como los de pejelagarto.»

SARAGUATO O MONO ARAÑA (Tabasco)

«El mono una vez pelado y aliñado, en algunas zonas lo comen asado con limón y pimienta, y en otras se sanchocha y después se guisa en escabeche con pimienta de la gorda, de Castilla, cebolla rebanada, chile blanco, naranja agria y sal a gusto.»

TASAJO (CECINA) CON CHAYAS
Yucatán



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Utensilios: Recipiente, olla.

1 kilo de tasajo (carne de res salada); chayas o espinacas a gusto; 1 naranja agria; 1 cabeza de ajo asada; 3 cucharadas de recaudo colorado (ver receta) deshecho en caldo y colado; 2 limones; 2 calabazas tiernas rebanadas; 2 chiles habaneros asados; 4 tazas de fondo de ave o de ternera.

* Se corta el tasajo y se remoja un rato, para que suelte lo salado. Después se lava varias veces.
* Se pone una olla en el fuego con suficiente fondo de ternera y cuando está hirviendo, se agrega la carne, el recaudo colorado, las calabazas bien limpias, el ajo asado y las chayas o espinacas.
* Se deja cocinar y se rectifica la sazón, se procura que la carne conserve su grasa.
* Se sirve la carne con un poco de chayas, un trozo de calabaza y se adereza con naranja o limón. El caldo se sirve muy caliente con chayas y se prepara al gusto de cada comensal.
* Se prepara un aderezo picante, machacando los habaneros asados, jugo de limón y sal.

¿Qué es más irresistible, la sonrisa de esta bella mestiza o el perfume de la cochinita pibil (ver receta pág. 212). La muchacha viste el traje típico de su tierra, Mérida, con collares de filigrana de oro y plata con diseños maya, y en los brazos sostiene un hermoso rebozo. En el medio de la cazuela con el sabrosísimo guiso, su complemento indispensable, el escabeche de cebolla morada (ver receta pág. 198).



La costumbre, en las familias de esta región, es de hacer el pan en la casa. Su variedad es muy grande, y en muchos casos se perfuma la masa con agua de azahar o anís. En otras partes de México se acostumbra a preparar panes especiales para el Día de Muertos: no así en Yucatán, donde el altar de muertos se prepara con muestras de las comidas preferidas por los difuntos que se conmemoran. En la foto de la página 191, el altar preparado por la familia Suárez Solís muestra esta costumbre. En la foto de la página 223 se muestran algunos panes yucatecos, todos de hechura casera y realizados de la manera antigua, sin horno, colocando las cacerolas sobre el fuego directo, tapándolas y poniendo encima de las tapas brasas de carbón. Sin control de temperatura, las señoras yucatecas obtienen resultados envidiables.

Los dulces del Sureste no varían sustancialmente de aquellos que se hacen en el resto del país: en este sector, las recetas se han difundido con golosa generalidad. En esta región, como es lógico, es común el empleo de frutas locales.

DULCE DE HIGOS VERDES

Yucatán



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 a 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola

4 docenas de higos verdes; 1 1/2 kilos de azúcar; 4 limones grandes; 4 hojas de higuera.

• Se cuecen los higos durante 8 minutos, se dejan enfriar; se pelan y se remojan en agua de limón.
• Se prepara un almíbar ligero con las hojas de los higos. Cuando toma punto de almíbar ligero, se añaden los higos y se dejan hervir 5 ó 6 minutos. No debe quedar un almíbar muy consistente.

COPAS NEVADAS

Campeche



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, cacerola, batidora, cacerolita, copas.

1/2 litro de leche; 3 huevos; 1 cucharadita de vainilla; 1 rajita de corteza de limón verde; azúcar a gusto; agua hirviendo; 1 cucharada de harina; canela en polvo.

• Los huevos se cascan y se separan las claras de las yemas.
• Con las yemas, leche, vainilla, limón y azúcar se hace una preparación, batiendo primero las yemas muy bien hasta que queden unidas y luego se incorpora la leche poco a poco, se añade el azúcar a gusto, la corteza de limón y la vainilla, se agrega la harina poco a poco para que no se embolle y se pone a fuego sumamente lento, para que se cueza el huevo y la harina sin que hierva, pues se cortaría; cuando ya se sienta cocida, se apaga. Debe quedar un tanto espeso, como un atolillo. Se pone a enfriar.
• Las claras se baten como para merengue o sea a punto de nieve y se les espolvorean 3 cucharaditas de azúcar y se siguen batiendo hasta que se incorpore bien.
• Se pone el agua al fuego endulzado ligeramente y cuando está hirviendo, se toma con una cuchara un poco de la clara y se echa adentro, volteándola con cuidado para que se cocine y se hace la misma operación con toda la clara; se van poniendo en una coladera a que escurra el agua.
• Se llenan las copas con la crema, se le coloca encima una bola de clara y se adorna con el polvo de canela. También se puede poner toda la crema en una fuente, se colocan todas las bolas encima, se adorna de la misma manera y se ponen a helar.

HELADO DE GUANÁBANA CON LECHE

Yucatán



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos

Utensilios: Recipiente, coladera, batidora, licuadora.

500 gramos de guanábana madura, pelada; 250 gramos de azúcar aproximadamente, dependiendo de lo maduro de la fruta; una pizca de sal; 4 tazas de leche; 3 claras de huevo batidas a punto de nieve.

• Se pone a remojar la guanábana en pedacitos con la leche, durante dos horas, se le quitan las semillas.
• Se va licuando la mezcla anterior poco a poco, añadiendo el azúcar y la pizca de sal. Si está muy espesa se le agrega más leche.
• Se rectifica el azúcar, se retira de la licuadora y se vierte en el recipiente donde se vaya a congelar, envolviendo se incorporan las claras batidas.
• Se mete al congelador a que cuaje durante 4 horas aproximadamente.

ISHUAJES DE ELOTE
Sureste



24 tortillitas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 8-10 minutos aproximadamente

Utensilios: Molino o licuadora, platón, comal, papel.

1/2 kilo de harina; 1/2 kilo de manteca; 6 elotes grandes; 1 cucharadita de sal ó 2 cucharadas de azúcar; 1/2 cucharadita de bicarbonato de soda.

Estas galletas son símbolo de hospitalidad: se acostumbra prepararlas para el día de muertos y se sirven a las visitas.

• Se muelen los elotes en la maquinita o licuadora hasta que espesen, se mezclan en un platón con la harina, la sal, el bicarbonato y se le va poniendo manteca derretida y tibia poco a poco hasta formar una masa unida que no esté demasiado húmeda y se pueda tortear en un poco de manteca.
• Se divide en bolitas que se tortean en papeles y se cuecen en el comal, a fuego bajo para que no se quemen. Si al tortear no corre el papel, se le pone un poquito de azúcar abajo.
• Al comal bien limpio se le unta un poquito de manteca con un papel antes de que se caliente.

Nota:
Si se quieren los ishuajes dulces se les pone dos cucharadas de azúcar en lugar de la sal.

MANJAR BLANCO CON LECHE DE COCO
Yucatán



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 35 a 40 minutos

Utensilios: Licuadora, recipiente, colador muy fino o manta de cielo, platón.

3 cocos secos; 1/4 kilo de arroz; 1/8 kilo de azúcar; canela molida a gusto.

Los «dulces de platón» son de origen conventual.

• Se pelan los cocos y se muelen en la licuadora con 1 taza de agua. Se exprimen colándolos para que suelten toda su leche; al bagazo se le añade 1/2 litro de agua y se repite la operación. Se reserva la leche obtenida.
• El arroz se remoja por 4 horas mínimo y después se muele procurando que salga bien espeso; se deshace con la leche y el azúcar, se cuela.
• Cuando está colado, se pone a cocer, sin dejar de mover hasta que hierva. Su punto es el de crema espesa.
• Se pone en un platón, se cubre con la canela molida y cuando está frío, se mete al refrigerador. Se puede poner en un platón grande o en platitos de postre individuales.

PATAS ESPECIALES
Yucatán



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Rodillo, charolas de horner, horno a 220 °C.

20 gramos de levadura ó 15 si hace mucho calor; 1/4 kilo de harina; 1 cucharada de azúcar; 1 cucharada de manteca; 1/2 kilo de harina; 125 gramos de azúcar; 125 gramos de manteca; 2 huevos; 4 cucharadas de agua de azahar; anís en grano molido, a gusto; agua o leche necesaria.

• Se mezclan los primeros cuatro ingredientes y se van mojando con el agua necesaria para incorporarla hasta formar una masa manejable. Se deja reposar 1 1/2 hora y cuando levante la masa se amasa el resto de los ingredientes; la masa debe quedar suave.
• Se hacen los bollos de 90 gramos cada uno; se unta con manteca la masa y se extiende con el rodillo, debe quedar delgada como un papel fino, se unta bien de manteca y se enrolla con el rodillo impregnado de manteca, se recoge la masa formando la pata y se deja resbalar en la charola.
• Se puede poner un bollo encima de otro en el mismo rodillo para formar una pata más grande. Se dejan levantar 1 1/2 hora y antes de hornearlos se espolvorean de azúcar.
• Se meten a horno precalentado a 220 °C durante 20 minutos.

SISGUA
Tabasco



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 2 a 2 1/4 horas aproximadamente

Utensilios: Charola de horno, licuadora, molde.

20 elotes tiernos; 1/4 kilo de manteca de cerdo; 500 gramos de mantequilla; 8 huevos; 1/4 kilo de queso añejo; 1/2 litro de leche de vaca; 250 cm. papel encerado.

También se dice Ixguá en lugar de Sisgua.

• Se desgranan los elotes y se licúan los granos junto con los huevos, el azúcar, la manteca y la mantequilla.
• Se forra el molde con el papel encerado y se unta con la mantequilla.
• Se vierte la mezcla y se mete al horno a 200 °C por espacio de dos horas.



TORREJAS DE YUCA
Tabasco

Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 10 a 15 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, sartén.

1/2 kilo de yuca pelada y molida; 3 huevos; 3 cucharadas de mantequilla; azúcar a gusto; aceite.

Yuca = raíz comestible de una utilísima planta semitropical americana.

* Se mezclan todos los ingredientes.
* Se hacen unas tortitas y se fríen en aceite.
* Al sacarlas, se bañan con azúcar.

PAN DE MANTEQUILLA
Yucatán



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Bol, batidora, molde de horno.

10 huevos; 1/2 kilo de harina; 400 gramos de azúcar; 300 gramos de mantequilla; 30 gramos de polvo de hornear.

* Se precalienta el horno a 220 °C.
* Se baten las yemas con el azúcar y la mantequilla. Después que esté bien batido todo, se agregan las claras batidas y la harina cernida con polvo de hornear; si quedara muy dura la masa se le agrega 1/2 vasito de leche. Se revuelve bien todo y se vacía al molde engrasado.
* Se mete al horno a temperatura de 220 °C por espacio de media hora.

ROSCA IMPERIAL
Yucatán



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 25-30 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, bol, charola de horno.

1 kilo de harina; 25 ó 30 gramos de levadura; 350 gramos de azúcar; 200 gramos de mantequilla; 150 gramos de manteca; 1/2 cucharadita de sal; 1 cucharada de vainilla; 1/2 tacita de leche; 3 cucharadas de moscatel; 2 huevos y 2 yemas.

* Se deshace la levadura en una tacita de agua tibia y se mezcla con 1/2 kilo de harina hasta formar una pasta que se pueda amasar. Se deja levantar de 1 1/2 a 2 horas.
* Para hacer la rosca, se mezcla el resto de harina con los demás ingredientes menos la manteca y mantequilla, que se incorporan cuando la pasta está amasada; se forma la rosca trenzando una o dos veces, se deja levantar 1 1/2 a 2 horas y después se hornea a 220 °C.

HOJALDRE DE JAMÓN Y QUESO
Yucatán



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 2 horas
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Recipiente, rodillo, charola.

1 kilo 200 gramos de harina; 3/4 kilo de manteca; 1/4 kilo de azúcar; 2 cucharaditas de sal; 1 taza de agua; 3 huevos; 100 gramos de jamón; 100 gramos de queso.

Vea la receta del queso relleno (ver receta pág. 214).

* Se coloca un kilo de harina cernida, se hace una fuente con ella, en el centro se pone agua con sal, 1 cucharada de manteca y los huevos; se amasa todo bien poniendo un poco más de manteca y cuando comience a formar burbujas se deja reposar 20 minutos. Después se forman las bolas.
* Se engrasa la masa y se van colocando las bolas, se les pone manteca encima; se dejan reposar una hora.
* Se prepara una crema con el resto de harina y manteca, se van tomando las bolas una a una, se pone en la mano crema de harina y manteca, después se enrollan en el rodillo una o dos capas, luego se ponen en una charola y se dejan reposar 1/2 hora.
* Se extiende la masa en la charola y se les pone el queso y el jamón en pedacitos; se extiende otra porción de masa para tapar el hojaldre cuidando que pegue bien; con los pedazos de masa que queden se hacen los adornos, poniendo encima azúcar y luego se hornean a 220 °C hasta que doren.

Panes de Yucatán. 1) Pan de mantequilla. 2) Rosca Imperial. 3) Hojaldre de jamón y queso. 4) Pan batido. 5) Pan de elote. 6) Galletas de manteca. 7) Francés de huevo. 8) Cocotazos. 9) Pata de queso. 10) Polvorones de anís. 11) Tuti de queso (ver recetas páginas 224-225).


1
2
3
4
5
6
6
7
7
8
8
9
10
10
11

PAN BATIDO

Yucatán

(ver foto pág. 223)



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 30-35 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Molde de hornear.

300 gramos de masa de pan; 30 gramos de levadura; 4 huevos; 60 gramos de manteca; 70 gramos de azúcar; 1 cucharada de agua de azahar; 1 cucharadita de anís en polvo; 50 gramos de pasas; 50 gramos de almendras peladas y partidas.

- Se mezclan todos los ingredientes, menos los huevos que se ponen de uno en uno, se amasa bien todo hasta que se despegue de la mesa.
- Se pone en un molde engrasado, se deja levantar y se adorna con pasas, almendras y se espolvorea con azúcar. Se hornea enseguida a 220 °C.

PAN DE ELOTE

Yucatán

(ver foto pág. 223)



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Bol, molde.

1/2 kilo de masa de elote nuevo (8 elotes desgranados y molidos); 1/2 kilo de azúcar; 1/4 kilo de manteca o mantequilla; 30 gramos de polvo de hornear; 8 huevos; 1/2 litro de leche; 1 cucharada de vainilla; 1/2 kilo de harina.

- Se bate la manteca o mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa, se le van poniendo los huevos uno por uno, batiendo constantemente.
- En la leche se deshace la masa de elote, se va poniendo alternadamente, la leche con la harina cernida con el polvo de hornear y la vainilla, se revuelve bien y se pone en un molde engrasado a 220 °C, por espacio de media hora.

GALLETAS DE MANTECA

Yucatán

(ver foto pág. 223)



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 20-25 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Rodillo, charola de hornear.

1 kilo de harina; 40 gramos de sal; 20 gramos de azúcar; 200 gramos de manteca de cerdo; 100 gramos de manteca vegetal.

- Se hace una fuente con la harina, se le agregan todos los ingredientes y se empieza a amasar sin agua, una vez que está todo bien mezclado, se le va poniendo agua poco a poco hasta que quede una pasta manejable.
- Se hacen bolitas pequeñas (30 gramos aproximadamente) y se van extendiendo en la charola donde se van a hornear.
- Se meten al horno a 250 °C durante 45 minutos, aproximadamente.

FRANCÉS DE HUEVO

Yucatán

(ver foto pág. 223)



Comensales: 8-10 personas
Tiempo de preparación: 1 1/4 horas
Tiempo de cocción: 1 a 1 1/2 horas aproximadamente

Utensilios: Cacerola, trapo, rodillo, charola de horno.

1 kilo de harina; 5-6 huevos; 200 gramos de manteca vegetal; 50 gramos de mantequilla; 30 gramos de azúcar; 15 gramos de sal; 10 gramos de levadura (se pone en agua tibia y se espolvorea con azúcar para que fermente).

- Se derriten la manteca y la mantequilla. Se mezcla esto con los demás ingredientes y se amasa bien. Cuando está lista la masa se unta de manteca la mesa y se pone la masa que quede brillosa, se tapa con un trapo y se deja reposar 1 hora. Después se voltea la masa y se van tomando porciones y haciendo bolas del tamaño que se desee.
- Se extiende cada bola en forma alargada con una cortadita en medio y se espolvorea con harina. Se meten al horno a 300 °C durante una hora u hora y media aproximadamente.

PATAS DE QUESO

Sureste

(ver foto pág. 223)



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos aproximadamente

Utensilios: Mesa de amasar, cernidor, palote, charola de horno engrasada.

500 gramos de harina; 30 gramos de levadura; 3 cucharadas de azúcar; 1 cucharadita de sal; 3 huevos; 60 gramos de manteca o mantequilla; 1 1/2 taza de leche tibia; 200 gramos de queso de bola rallado; 2 cucharadas de agua de azahar.

- Se cierne la harina sobre la mesa de amasar y se le hace un hoyo en el centro.
- Se mezcla la levadura con el azúcar y huevos y se pone en el centro de la harina y se va incorporando ayudándose con la leche en donde se habrá puesto el agua de azahar. Debe de que-

dar una masa floja que no se debe amasar; se divide en 6 partes y se hacen bolas untándolas con la mantequilla. Se dejan reposar.
* Se engrasa la mesa, se extiende con las manos un bollo, se espolvorea con el queso, se le pone otro bollo extendido encima y con el palote se enrolla y se deja resbalar sobre la charola engrasada cuidando que no se arrugue. Así se forman las tres patas y se dejan reposar en un lugar tibio hasta que levanten.
* Si se desean un poco dulces se espolvorean de azúcar antes de hornearlas a temperatura de 200 °C durante 40 minutos aproximadamente.

POLVORONES DE ANÍS

Campeche *(ver foto pág. 223)*



Comensales: 18-20 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Charola de horno cubierta de papel engrasado.

500 gramos de harina; 600 gramos de fécula de maíz; 250 gramos de manteca; 180 gramos de azúcar pulverizada; 1 yema de huevo cocida; 1 cucharadita de anís en grano, tostado, molido y cernido; 1/2 cucharadita de vainilla; 1 cucharadita de polvo de hornear.

* Precalentar el horno a 180 °C.
* Se deshace la yema cocida con la fécula, la harina, mezclando con el polvo de hornear el azúcar, el anís y la vainilla. Se incorpora todo bien.
* Se va agregando poco a poco la manteca derretida hasta obtener una masa tersa.
* Se hacen bolas del tamaño de un puño y se van aplastando con la mano dándoles formas diferentes: bastones, ruedas, eses, etc.
* Se colocan sobre las charolas engrasadas y se rallan ligeramente por encima con un cuchillo. Se hornean aproximadamente durante 20 minutos.

TUTI DE QUESO

Sureste *(ver foto pág. 223)*



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproxidamente

Utensilios: Charolas cubiertas con papel engrasado.

750 gramos de harina; 3 yemas de huevo; 1 cucharada de mantequilla; 1 cucharada de vino generoso seco; 2 cucharaditas de polvo de hornear; 1 cucharadita de sal; 150 gramos de mantequilla; 200 gramos de queso amarillo rallado (se puede usar el queso que se saca del queso holandés de bola cuando se hace queso relleno).

* Precalentar el horno a 200 °C
* Se pone la harina en la mesa de amasar haciendo hueco en el centro; en éste se ponen huevos, mantequilla, vino, azúcar, polvo de hornear y sal, se mezcla todo muy bien y luego se va incorporando la harina poco a poco hasta que se pueda amasar, alternando con la manteca.
* Se divide en dos partes, se extienden con el rodillo, se rellenan con el queso, se doblan en tres, tipo carta, y se ponen a hornear durante aproximadamente 20 minutos. Si se desean dulces se espolvorean de azúcar antes de meter al horno.
* Se pueden rellenar de jamón, picadillo, etc.

COCOTAZO DE HUEVO

Sureste *(ver foto pág. 223)*



Comensales: 10-12 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos y 2 horas aproximadamente de reposo
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Charola cubierta con papel engrasado.

250 gramos de harina; 20 gramos de levadura disuelta en 4 cucharadas de agua tibia; 40 gramos de azúcar; 2 huevos; 1 cucharadita de sal; 50 gramos de manteca.

* Se hace una fuente con la harina y en el medio se le pone la levadura disuelta y se va incorporando poco a poco azúcar, huevos, sal y manteca.
* Se amasa a obtener una pasta consistente. Si hace falta, se le pone un poco más de harina.
* Se pesa la masa y se divide en 10 ó 12 partes, se dejan reposar hasta que casi doblen su tamaño.
* Se aplastan los bollos con la mano para darles una forma casi cuadrada, después se cogen los extremos más cortos y se doblan hacia adentro comprimiendo la masa; los otros dos extremos se doblan encima de los primeros, se vuelven de modo que las dobleces queden hacia abajo y se dejan reposar. Cuando ya hayan subido se colocan en las latas dándoles vuelta de modo que las dobleces queden hacia arriba y se hornean en horno precalentado por 20 minutos aproximadamente.



Sugerencia para un menú

Tostaditas de tuétano (receta pág. 92)
Sopa de hongos (receta pág. 98)
Medallones rosa de mar (receta pág. 109)
Merengues con fruta (receta pág. 129)



BEBIDAS

¿Cuál es la bebida preferida del mexicano de hoy?

La pregunta es interesante porque intentar contestarla requiere estudiar a fondo la decadencia de la tradición, el desarrollo industrial, la evolución de los gustos influenciados por la publicidad.

El estudio puede empezar observando dos extremos: México es el país que, per cápita, consume más refrescos embotellados y, entre los países productores de vino, el que menor consumo registra. Los mexicanos, además de mares de gaseosas, toman, según sus posibilidades económicas, bebidas de escasa graduación alcohólica (fundamentalmente pulque y cerveza) y destilados de alto contenido alcohólico (tequila y brandy). El vino de uva, complemento indispensable de toda comida en España, Francia e Italia, es aún artículo de lujo reservado a unos pocos, aunque su consumo se vaya haciendo cada día más popular. Las antiguas bebidas están siendo desplazadas irremediablemente por aquellas producidas en gran escala, ya se trate de gaseosas, cervezas, vinos o aguardientes. Pero vale la pena recordarlas porque constituyen un aspecto significativo, sugestivo y singular de una cultura culinaria amenazada por el olvido.

Bebidas no alcohólicas

Maíz y cacao eran los principales ingredientes de las bebidas prehispánicas, en dosis y combinaciones variables y con el agregado de miel y aderezos diversos.

Los atoles se preparan, hoy como hace muchos siglos, con maíz cocido, molido y desleído en agua. «Es bebida propia de la gente pobre», observa Francisco Santamaría en su Diccionario de Mejicanismos. *Pero este antiguo prejuicio no impide que un buen atole sea el complemento ideal para un tamal, y que exalten sus virtudes pobres y ricos. Aún vale lo que escribió hace más de 200 años Francisco Javier Clavijero en su* Historia Antigua de México: *«El atolli es insípido al paladar de los españoles, pero lo usan en sus enfermedades, endulzándolo con azúcar en lugar de la miel que los indios emplean. Para éstos es manjar tan grato que no pueden vivir sin él. En todos tiempos les ha servido de almuerzo y les da bastante fuerza para sobrellevar los trabajos del campo y las demás fatigas en que se emplean».*

Una bebida hecha con polvo de cacao era la preferida del emperador Moctezuma, y la bebía a sorbos, endulzada con miel, en copas de oro. Parece que tomar chocolate fue privilegio de los poderosos en el México prehispánico, pero gustó tanto a los europeos que revolucionó las costumbres de la sociedad de Europa. En su tierra de origen, México, le encontraron su lado místico:

«Es tan santo el chocolate
que de rodillas se muele,
juntas las manos se bate
y viendo al cielo se bebe.»

Antes de convertirse en golosina internacional, el chocolate ya formaba parte de la alimentación diaria —especialmente a la hora de la cena— de la mayoría de los mexicanos. La democratización del cacao y del chocolate fue una de las benéficas consecuencias de la conquista española.

En nuestros días, cuando el grano de cacao en algún remoto rincón del país aún se usa como unidad monetaria, el perfumado espectáculo de la molienda del cacao en los molinos de los mercados de Oaxaca y otras ciudades es único y sorprendente: cada mujer lleva su montoncito de granos y pide que se lo muelan con determinada cantidad de azúcar, vainilla y (las más gastadoras) almendras; una vez cumplida la sencilla operación, le entregan una bolsa de plástico con la pasta caliente y suave, que al enfriarse ellas transformarán en bolas o tabletas. Ningún producto es más genuino, sin adulteraciones. Pero en muchas familias aún se muele el cacao a mano (como se ve en la foto).

Las recetas de atoles y chocolates son innumerables y van desde lo más sencillo (los productos básicos, maíz y cacao, simplemente diluidos y hervidos en agua caliente) hasta barrocas combinaciones de ambos, con especias, frutas, semillas, leche, agua de azahar, agua de coco y semilla de melón...

Las bebidas típicas más severamente amenazadas por la difusión de la gaseosas embotelladas son las «aguas frescas». La gran variedad de frutas, hierbas y semillas aromáticas ha dado origen a una extraordinaria riqueza de recetas de bebidas, de exquisitos sabores y muy decorativas: hay que ver cómo engalanan los mercados de todo México, que tienen sus rincones más concurridos y más fotografiados por los turistas en los puestos de aguas frescas, que ostentando sus enormes frascos de vidrio llenos de esas ambrosías de mil colores y mil virtudes.

Bebidas fermentadas

Procedimiento tan viejo como el hombre civilizado, la fermentación transforma en alcoholes los azúcares de ciertos vegetales: así tenemos la cerveza y los vinos, que en México se producen en gran escala y con métodos industriales modernísimos. La cerveza mexicana se exporta a varios países, y los vinos han alcanzado un loable nivel cualitativo. Sin embargo, a pesar de su popularidad, estas bebidas no son autóctonas. La bebida nacional, sin discusión, es el pulque, el blanco y espeso líquido que resulta de la fermentación del aguamiel del maguey.

En tiempos de los aztecas el abuso del pulque (octli, su nombre antiguo) era severamente prohibido. La embriaguez que causaba era considerada «causa de toda discordia y disensión, como una tempestad infernal, que trae consigo todos los males»: sólo podían emborracharse los enfermos y los viejos. Cabe sospechar que tales normas fueran transgredidas a menudo.

No les gustaba el pulque a los españoles, y lo consideraban bebida de indios. Sin embargo, su consumo llegó a ser enorme en la Ciudad de México y otras ciudades, porque era tan barato; y no dudamos de que el pulque llegó a gustar a todo el mundo, si hasta la refinadísima señora Calderón de la Barca, que no pudo reprimir un «gesto de horror» cuando lo probó por vez primera, terminó venciendo la repugnancia y apreciando sus cualidades.

El pueblo, menos quisquilloso, hizo de él su paraíso artificial. Y algún poetastro blasfemo compuso este «Padre nuestro pulquero»:

«Padre nuestro que estás en las pencas,
clarificado sea tu jugo
y hágase un tinacal
aquí en la tierra
como en el cielo.
Pulque rico del maguey
dánoslo hoy,
y cúranos de nuestras crudas
así como nosotros curamos
las de nuestros amigos
y no nos dejes caer en la prisión,
y eternamente líbranos
del mal mezcal.
Amén.»

En nuestra época el consumo de pulque ha bajado notablemente, y han desaparecido la mayoría de las pintorescas pulquerías de nombres extravagantes que hicieron la delicia de los pintores costumbristas del siglo pasado.

El pulque no es bebida aristocrática, pero es muy alimenticia y es, además, importante ingrediente para la cocina mexicana.

Creado por la diosa Mayahuel y el dios Patecatl, el pulque es parte de la cultura del pueblo. Hizo habitable el desierto. Fue colosal fuente de ingresos para las arcas de la colonia española y todavía es fuente de vida —y de olvido— para cierto número de habitantes del país.

Bebidas destiladas y otras

Los buenos bares de México ofrecen al cliente la acostumbrada variedad de bebidas y cocktails internacionales y algo más: las bebidas típicas del país, que van desde un monástico rompope a un deslumbrante cocoloco, pasando por una soberbia variedad de combinaciones a base de tequila.

«Un mole que arde, el guacamole, las enchiladas, las tortillas de maíz bien calientes bajo la servilleta. Y para comenzar un tequilazo». Así, sintéticamente, describe un buen almuerzo Marc Chadourne en su novela costumbrista Anáhuac o el Indio sin Plumas *(1925). El tequila, gloria de Jalisco y de México, la única bebida mexicana de «denominación de origen» controlada y reconocida internacionalmente, es el mejor aperitivo para una comida mexicana. Al parecer, los inventores de este fermentado y destilado del ágave fueron los indios de la tribu de los Tiquilos y primeramente lo elaboraron en Amatitán, a 45 kilómetros al noroeste de la actual ciudad de Guadalajara. En esa lejana época, el tequila lo bebían solamente los sacerdotes y los ancianos: en nuestros días, se han sumado a ellos muchas otras personas... En sus tres versiones (blanco, reposado y añejo) el tequila es bebida vigorosa, cuyo aroma delicado se presta a muchas combinaciones sin perder personalidad.*

En los estados de Oaxaca y Guerrero se produce otro fermentado y destilado del ágave, el mezcal. De elevada graduación alcohólica, es algo más áspero que el tequila.

De la caña de azúcar se destilan aguardientes que tienen distintas características según el lugar de procedencia: así el experto distingue el comiteco de Chiapas del ron de Veracruz (que se emplea en la preparación de toritos, o sea cocktails con frutas), de los aguardientes de Morelos y de la charanda de Michoacán; todas ellas bebidas de escasa producción, consumidas localmente, que no le hacen competencia a los rones de las grandes marcas. El mayor volumen de destilados es de uvas. La producción de brandies es colosal y supera diez o más veces la producción de vinos de mesa.

Recorriendo el país, el viajero se encuentra con una sorprendente variedad de bebidas de todo tipo. Desde los pulques curados con frutas y azúcar hasta los delicados vinos de frutas de Toluca llamados moscos; desde la damiana aromática de hierbas de Sinaloa hasta el xtabentum yucateco, destilado de una miel de flores; desde el dulcísimo jobo elaborado con raras ciruelas de Chiapas hasta la pitarrilla de Yucatán, que se hace fermentando en miel la corteza del árbol baché; desde la espumosa sidra de Zacatlán de las Manzanas, Puebla, hasta el tepache, resultado de la fermentación de la piña; cada ciudad, casi cada pueblo de México tiene sus especialidades líquidas, muchas veces altamente nutritivas, como los atoles y los pulques, y otras veces de veras sorprendentes: como la extraordinaria mezcla que nos enseñaron a hacer en Yecapixtla, Morelos (la ciudad donde, dicen, hacen la mejor cecina de México), y que recomiendan como insuperable para envalentonar a un torero antes de la corrida: se mezcla una buena dosis de chinguirito (aguardiente de caña con aguamiel) con jugo de naranja, cebolla y abundante chile verde picados, y encima se le espolvorea ralladura de queso añejo. Estamos seguros que este cocktail no lo preparan en el American Bar del Savoy de Londres.

ATOLE CHORREADO DE CHOCOLATE
Yucatán



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos

Utensilios: Olla, recipiente, colador de tela o coladera, pala de madera.

1 kilo de masa; 1/2 kilo de azúcar; 3 tablillas de chocolate, molido con pimienta de Tabasco y anís en grano.

* Se deshace la masa en 10 tazas de agua; después se cuela en la coladera de tela.
* El chocolate molido se bate con 3 tazas de agua hirviendo; se añade a la masa colado con azúcar y se cuece sin dejar de mover, hasta que tome consistencia de atole ligero, si es necesario se le agrega un poco de agua.

ATOLE ALMENDRADO
Coahuila



Comensales: 6 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos aproximadamente

Utensilios: Cacerola, licuadora.

1 litro de leche; canela en rama; 1 taza de harina de maíz; 250 gramos de almendras molidas; 1 taza de azúcar; canela molida.

* Se pone a hervir la leche con unas rajitas de canela.
* Se le agrega la harina de maíz diluida en un poco de agua, meneando para que no se queme.
* Después de que haya hervido 5 minutos la mezcla, se agregan las almendras, el azúcar y la canela, se hierve 15 minutos a fuego muy lento.
* Se sirve muy caliente.

ATOLE DE PEPITA CHICA
Yucatán



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora aproximadamente

Utensilios: Licuadora, olla, colador de tela.

1/2 kilo de maíz; 1/2 kilo de pepita chica; 1/2 kilo de azúcar.

* Se limpia bien el maíz y la pepita, se cocinan con 8 tazas de agua aproximadamente.
* Cuando estén suaves se lavan y se muelen; después se cuelan, se le agrega el azúcar y se pone a cocer con 8-10 tazas de agua, sin dejar de mover, hasta que tome consistencia de un atole ligero. Si es necesario se agrega más agua.

ATOLE NUEVO
Yucatán



Comensales: 20-24 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Utensilios: Licuadora, olla.

20 mazorcas tiernas ó 1 kilo de masa de elote tierno; 1/2 kilo de azúcar; 1 cucharada de sal.

Se prepara especialmente para el día de muertos.

* Se desgranan los elotes, después se muelen y se deshace la masa en un poco de agua fría, se le añaden 10 tazas aproximadamente de agua caliente y se deja asentar. Esto se hace muy temprano o la noche anterior.
* Cuando hayan pasado 6 horas, se quita el agua que tiene encima; se le vuelve a poner agua limpia encima, se cuela y se cocina con el azúcar y la sal, se deja cocer sin dejar de mover, hasta que suelte el hervor, pero no debe hervir.

CHAMPURRO
Sinaloa



Comensales: 4 personas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla, sartén, coladera, 4 tazones.

1 1/4 litro de agua; 1/4 kilo de panocha (piloncillo); 1 raja de canela; 4 clavos de olor; 75 gramos de harina de trigo; 100 gramos de cocoa.

En otras partes de México, el champurro se hace con harina de maíz y se llama champurrado.

* Se hierve el agua con la panocha (piloncillo), canela y clavos hasta que se disuelva el piloncillo. Se reserva.
* En una sartén se tuesta la harina hasta que dore, se le añade la cocoa para después disolverse en una taza de agua fría. Se cuela.
* Esta mezcla se agrega poco a poco a la anterior, moviéndola rápidamente para evitar grumos. Se hierve sin dejar de moverlo hasta que espese. Se toma caliente.

AGUA FRESCA DE FLOR DE JAMAICA
México D. F.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 24 minutos aproximadamente

Utensilios: Jarra o vitrolero, coladera.

100 gramos de flor de Jamaica seca; 8 tazas de agua; azúcar a gusto; hielo al momento de servirse.

- Se pone la flor de Jamaica en la coladera y se lava muy bien bajo el chorro de agua.
- Se pone en el agua y se deja 24 horas en lugar fresco.
- Al día siguiente se pone el azúcar hasta que endulce a gusto, un rato antes de servir se le pone el hielo y se deja en el refrigerador. Debe de quedar con bastante sabor y dulce pues el hielo diluye el agua.

TEPACHE
México D. F.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 20 minutos más 3 a 4 días para que fermente

Utensilios: Olla grande o vitrolero, coladera fina.

La cáscara de una piña; 250 gramos de piloncillo o azúcar moreno; 3 clavos de olor machacados; 8 tazas de agua.

- Se lava muy bien la cáscara cortada en trozos y se pone en la olla con el piloncillo disuelto en el agua y los clavos de olor, se deja en un lugar tibio dentro de la cocina para que fermente.
- Cuando haya fermentado se cuela y se mete al refrigerador.
- Se sirve muy fría en vasos refrigerados, sin hielo.

CAFÉ DE OLLA CAMINO REAL
México D. F.



Comensales: 6-8 personas
Tiempo de preparación: 3 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos aproximadamente

Utensilios: Olla honda de barro, jarritos individuales.

6 tazas de agua; 1 raja de canela gruesa de 8 centímetros aproximadamente y 6-8 rajas delgadas de 8 centímetros; 2 clavos de olor; 100 gramos de piloncillo; 50 gramos de chocolate de metate; 100 gramos de café molido.

- En la olla ponga el agua a calentar, cuando empiece a hervir se agrega la raja gruesa de canela, los clavos, el piloncillo y el chocolate, se baja la lumbre cuando vuelva a hervir se le quita la espuma al chocolate.
- En el momento que vuelva a soltar el hervor se agrega el café y se apaga, se deja cerca de la lumbre para mantenerlo caliente y que se asiente el café, nunca debe de hervir.
- Se sirve usando un jarrito a modo de cucharón, obteniendo el café de la parte más cercana a la superficie, evitando agitar el sedimento.
- En cada jarrito servido sólo hasta la mitad se pone una raja de canela en lugar de cucharita.

CHOCOLATE OAXAQUEÑO
Oaxaca

Las tablillas de chocolate se disuelven en agua o leche hirviendo. Se bate con el sencillo instrumento de madera, el molinillo, que logra que la bebida tenga la hermosa espuma que tanto se aprecia en México, desde los tiempos de Moctezuma. Tres molinillos aparecen en la guarda posterior del libro.



Comensales: 50-60 personas
Tiempo de preparación: 1 1/4 horas

Utensilios: Sartén, licuadora, recipiente, comal, metate, marqueta.

1 kilo de semillas de cacao; 2 kilos de azúcar; 100 gramos de canela en rama; 100 gramos de almendra.

- Se lava el cacao y se tuesta en una sartén a fuego suave, sin dejar de mover hasta que tome un color café claro.
- Se pelan y tuestan las almendras.
- Se muele primero la canela, después se agrega el cacao y las almendras.
- Cuando todo esté bien molido, se revuelve con el azúcar y se muele dos veces más.
- Para entablillarlo, el metate debe tener fuego abajo. Se usa una maqueta especial, para que salgan del mismo tamaño.

En muchos restaurantes de México, el bar trabaja más que la bodega de vinos. El surtido de bebidas es asombroso. En la foto, en primer plano aparecen dos cocktails a base de tequila internacionalmente célebres (sunrise y margarita) y un caballito (o sea vasito) de tequila con sus complementos: sangrita, limón y sal. Botellas de varias marcas de tequilas y mezcales, de diversos licores a base de hierbas aromáticas y frutas, y un botellón de blanco pulque constituyen una muestra de la producción de México. La dotación de bebidas importadas, en la vitrina del fondo, en los buenos bares de México es siempre muy amplia. La foto se tomó en uno de los seis bares del restaurante Antigua Hacienda de Tlalpan de Ciudad de México.



GLOSARIO

ACITRÓN: Biznaga (planta cactácea) confitada.
ACITRONAR: Freír a punto de transparencia, saltear.
ACOCILES: Pequeños crustáceos en forma de camarón. Se comen fritos o tostados.
ACUYO: Ver *Hoja Santa*.
ACHIOTE (AXIOTE): La pasta hecha con la semilla de este arbolito de tierra caliente se usaba para teñir telas y rostros, además de ser un extraordinario condimento. Sabor inimitable, color rojo, ingrediente esencial de la cocina del sureste.
AGUACATE: El fruto suave y cremoso que despertó la admiración de los cronistas de Indias. Las hojas de aguacate se usan como condimento.
AGUAS FRESCAS: Perfumadas y multicolores, refrescan la garganta y aplacan la sed: las hay de chía, guanábana, tamarindo, jamaica y cualquier otra fruta, tropical o no.
AGUAUCLE: Huevecillos de una mosca de los lagos, muy apreciados por los aztecas. Se secan al sol y se comen revueltos con huevos de gallina.
AGUAYÓN: Parte de carne vacuna, maciza, consistente, con poca grasa, recomendable para estofados, pucheros y moles de olla. Sus rebanadas dan buenos bistecs.
AJOLOTE: Batracio parecido a la rana, pero más feo. Su carne es deliciosa. Se encuentra en los lagos de Texcoco y Pátzcuaro.
ALIÑAR: Descuartizar un animal y limpiarlo de vísceras, plumas, pellejos, etc.
ALMUERZO: Comida de media mañana.
ANTOJITOS: Bocadillos variadísimos y apetitosos, se encuentran en todas partes, en restaurantes de lujo y puestos callejeros. Las *chalupas* parecen pequeños barcos de masa de maíz, con variados rellenos. Los *peneques* se parecen a las chalupas, pero se cierran. Las *gorditas* son tortillas más gruesas y de menor diámetro, cuya masa está mezclada con grasa, frijol, chile, etc. Los *sopes* son parecidos a las gorditas, pero se fríen. Las *garnachas* son abarquilladas y rellenas de carne picada y frijol refrito. Si los bordes se pellizcan con los dedos, el antojito se llama *pellizcada*. Las universales *tostadas* son tortillas del día anterior fritas, untadas de frijoles refritos y cubiertas de variadas cosas (sobras de comidas, p.e.). Los *molotes* son rollos de masa o tortilla, rellenos y fritos.
ARMADILLOS: Mamífero americano con caparacho plegadizo y de carne suave. Se encuentra en el sureste.
ATE: Dulce en pasta hecho con pulpa de fruta y piloncillo o azúcar. Por aféresis, según la fruta de que se hace, se dice membrillate, guayabate, duraznate, etc.
ATOLE: Bebida de harina de maíz disuelta en agua o leche, generalmente con sabor de frutas o especias. «Dar atole con el dedo» quiere decir embaucar a alguien. El que tiene «sangre de atole» es un tipo muy flemático.
BACANDRA: Fermentado de la tuna; bebida alcohólica de los estados de Sonora y Sinaloa.
BAJÍO (EL): Nombre popular de una fértil planicie en los estados de Guanajuato y Michoacán.
BARBACOA: Carne envuelta en hojas de maguey cocinada bajo tierra.
BETABEL: Es lo mismo que *remolacha* o *betarraga*.
BIRRIA: Especialidad de Jalisco: carne de chivo o borrego bien adobada y cocinada en barbacoa. Se come con salsa borracha.
BIZCOCHO: En el sureste, palitos de pan con ligero sabor a anís.
BIZNAGA: Cactus, cuyo tallo se cristaliza con azúcar. Planta sagrada de los aztecas.
BLANCO DE PÁTZCUARO: Pescado del lago de Pátzcuaro (Michoacán), exquisito manjar.
BOBO: Pez de aguas dulces, de piel negra sin escamas y carne blanca. Es fácil de pescar y de ello deriva su nombre popular. El nombre científico es *Huro nigricans*.
BOLILLO: Pan blanco pequeño y con dos puntas.
BORRACHO: Condimentado con bebidas alcohólicas como pulque o cerveza (hay frijoles borrachos, salsa borracha, etc.).
BOTANA: Bocado que acompaña el aperitivo. Las botanas de cantina son variadas y sabrosas. Equivale a la tapa española.
BUÑUELO: Fritura de harina, grande y redonda, a menudo endulzada con miel.
CACAHUACINTLE: Variedad de maíz, de mazorca grande y grano redondo y tierno; se emplea, por ejemplo, en la preparación de tamales cernidos.
CACAHUATE: Planta americana (Arachis hypogaea) leguminosa; el fruto es tan abundante y común que se dice «me importa un cacahuate» de algo desdeñable. En algunos sitios se le llama maní y en España cacahuete.
CAJETA: Dulce de leche de cabra y azúcar, especialidad de Celaya, Guanajuato.
CALABAZA/CALABACITA: Los enormes frutos de esta cucurbitácea de origen americano se utilizan en México de muchas maneras, asimismo sus semillas (o pepitas), sus flores y su versión minúscula, la calabacita. La *calabaza en tacha* es la confitada en piloncillo o azúcar de caña.
CAMBRAY: Se aplica a hortalizas muy tiernas como por ejemplo cebollitas de Cambray.
CAMOTE: En castellano, batata. En la ciudad de Puebla, llaman camote al dulce de camote, azúcar y esencia de frutas.
CAMPECHANO: Además del significado común (de buena disposición, alegre, sencillo) esta palabra se aplica en México a una mezcla de mariscos (cocktail campechano) y a mezclas de bebidas alcohólicas diversas.
CAPEAR: Rebozar.
CAPIROTADA: Platillo nacido para utilizar el pan seco. En la actualidad, generalmente se endulza con piloncillo y se enriquece con frutas y especias, pero antiguamente las capirotadas contenían verduras, queso y carnes y eran un tipo de sopa.
CAPULÍN: Especie de cerezo silvestre, con frutos pequeños y sabrosos.
CARNITAS: Carne, generalmente de puerco, frita; los tacos de carnitas se encuentran entre los más populares y sabrosos.
CECINA: Carne seca salada, a veces enchilada.
CENA: Alimento de la noche.
CEVICHE: Pescado marinado en limón agrio y otros ingredientes; deliciosa especialidad de Acapulco.
CILANTRO (CULANTRO): Hierba aromática.
CLEMOLE: Salsa de chile y tomate para guisar carnes, aves, mariscos, etc.
COCADA: Dulce a base de pulpa de coco. Especialidad conventual con muchas y deliciosas variaciones.
COMAL: Gran plato de cerámica o metal para cocinar tortillas.
COMIDA: Alimento del mediodía.
CORUNDA: Tamal típico de Michoacán.
COZDITO: Antojito yucateco.

CREMA: Es lo que en España llaman *nata*.
CUETE: Parte del muslo de la res vacuna, algo dura. Uno de sus usos es mechado y asado; otro, cocido y deshebrado.
CUITLACOCHE: Ver *Huitlacoche*.
CHALUPAS: Ver *Antojitos*. Ver dibujo, paso a paso.
CHAMBARETE: Caña de las patas de vacunos o puercos.
CHAMPURRADO: Bebida de atole, chocolate y piloncillo.
CHAMPURRO: Parecido al anterior, pero con harina de trigo, no de maíz.
CHARAL: Pececillo lacustre que se come entero, frito o cocinado de distintas maneras. En los mercados lo venden seco. Especialidad de Michoacán.
CHAROLA: Bandeja.
CHAYA: Verdura empleada en sopas, tamales y guisos de Yucatán y Tabasco: hojas grandes y dentadas.
CHAYOTE: Fruto de una planta de la familia de las cucurbitáceas; tiene forma de gruesa pera, la cáscara lleva espinas y el interior es jugoso y de poco sabor. Se come siempre cocido.
CHEPIL: Hierba aromática silvestre.
CHIA: Planta mexicana cuyas semillas, desde los tiempos de los aztecas, se usan para preparar una bebida mucilaginosa y refrescante.
CHÍCHAROS: En España los llaman *guisantes*.
CHICHARRÓN: La piel gorda del cerdo se fríe en su propia grasa y el resultado crujiente y dorado es una deliciosa *botana* (v.). También se emplea como ingrediente de varios platillos populares.
CHICHICUILOTE: Avecilla, ahora casi extinta, que habita en las orillas de las lagunas.
CHILACAS: Ver *Chiles*.
CHILAQUILES: Ver *Tortillas*.
CHILES: Los chiles son originarios de México. Sin ellos no se concibe la cocina mexicana. En la cocina popular se usan sin desvenar y con sus semillas. La cocina fina aprovecha más su aroma que su picor, y para ello se asan, desvenan y se les quitan las semillas (las semillas secas, tostadas, fritas y molidas se añaden para aumentar el picor). Generalmente se agregan a salsas y guisos: sólo en el Sureste (Yucatán, Campeche, Tabasco y Quintana Roo) las salsas picantes se sirven por separado. La variedad de chiles es inmensa, así como sus utilizaciones y combinaciones. Según el lugar de cultivo, varían de nombre, aroma y picor. Cuando están secos, se les llama de otra manera. Aquí se indican los principales:

LOS CHILES FRESCOS MÁS USADOS SON:	LOS MISMOS CHILES, SECOS, SE LLAMAN:
Serrano o *verde:* pequeño y puntiagudo, se come solo, en salsas crudas o cocidas, en escabeche y guisados.	*Serrano seco* o *japonés:* para salsas y adobos; molido se usa para condimentar ensaladas, frutas, etc.
Jalapeño, cuaresmeño o *gordo:* mide de 4 a 6 cm, es carnoso y de punta redonda. Para escabeche y rellenos.	*Chipotle:* se seca ahumándolo, es rojo oscuro, arrugado, aromático y picoso. Para salsas, adobos y (entero) en sopas y guisos. Secado sin ahumar se llama *meco*.
Jalapeño pequeño: Hay variedades de menor tamaño (2 a 3 cm) y mayor picor.	*Morita:* rojizo, picoso, aromático. Otros nombres son: *mora, chilaile*.
Poblano: grande y más o menos verde, el más popular para rellenar; o se corta en rajas o se muele para sopas. Se asa y se pela antes de usarlo. Un tipo de poblano pequeño se llama *chile de agua*.	*Ancho:* color vino aladrillado, proviene del poblano claro. *Mulato:* rojo intenso, proviene del poblano oscuro. Para adobos, salsas y moles. También se rellena. Otro nombre: *chino*.
Chilaca: verde oscuro, largo y liso; muy picante, hay que asarlo, pelarlo y desvenarlo. Se usa para rellenar, en rajas y escabeche.	*Pasilla:* largo, arrugado, rojo oscuro; aromático y con un picante dulzón. Para rellenar, o en adobos y salsas. También es llamado *achocolatado*.
De árbol: muy pequeño y picoso, para salsas y escabeches.	*De árbol seco:* en polvo se usa para aderezar frutas y verduras.
Mirasol: sus flores siempre miran al sol. No se usa mucho fresco.	*Guajillo:* largo, de piel lisa y gruesa, aromático y carnoso. Para salsas y adobos. Cuanto más chico más pica.
Trompo: esférico, pequeño. Para salsas frescas. También se llama *trompita* o *bola*.	*Cascabel:* conserva forma esférica, suena como «cascabel», muy aromático y picoso.
Piquín: el chile más pequeño, más conocido y quizá más picoso. Es verde y se vuelve rojo al madurar. Para muchas salsas. Otros nombres regionales: *chiletepin, pulga, amash* (en Tabasco), *enano, tichusni* (en Oaxaca), y *guindilla* (en España).	*Piquín seco:* toma color rojo morado. Base de múltiples aderezos, entre ellos la salsa Tabasco.
De agua: parecido al poblano, pero más pequeño, verde claro, abunda en Oaxaca.	*Chilhuacle:* color sepia oscuro, ingrediente indispensable del mole negro de Oaxaca.

SE USAN SÓLO FRESCOS:	SE USAN SÓLO SECOS:
Güero: amarillo o verde claro, en el Sureste se llama *ixcatic*. Aromático, fino, sabroso; se usa en cocidos y guisos o relleno; curtido, en salsas o escabeches. Otros nombres locales: *caloro, caribe*. *Habanero:* el más picoso y aromático, exclusivo del Sureste. Para pucheros y guisos.	*Rojo:* del Sureste, es base del chilmole.

CHILMOLE: Condimento a base de chiles quemados y otras especias, usado en el Sureste.
CHILOCUIL: Ver *Gusanos de maguey*.
CHILORIO: Especialidad norteña, de carne desmenuzada y condimentada con chiles y especias.
CHILPACHOLE: Sopa de cangrejo, especialidad veracruzana.
CHIPILÍN: Hierba aromática de color verde y sabor agradable.
CHIQUIHUITE: Canastilla para servir tortillas.
CHOCOLATE: Antes de que entusiasmara a Europa, el chocolate era la bebida maya y azteca. La semilla de cocoa es empleada como unidad de cambio en algunas regiones del estado de Oaxaca.
CHONGOS: Dulce de leche curtida y cocida, con almíbar.
CHOROTE: Ver *Pozol*.
DULCES: En México, la tradición dulcera procede de España y se ha enriquecido con los sabores de frutas locales. Y los nombres son pintorescos: *alegrías, camotes, charamuscas, trompadas, pirulís, morelianas, muéganos, birotes, capirotadas, gaznates, jamoncillos, mamón, panochitas, queques*.... El *dulce violento* se hace con piñas y almendras.
DULCES DE PLATÓN: Cremosos, suaves, deliciosos, se sirven en platones de proporciones generosas.
DURAZNO: En España, *melocotón*.

DZOTOBILCHAY: Tamal envuelto en hojas de chaya; se come con una salsa de pepitas, chile y jitomate.
EJOTES: En España se llaman *habichuelas*.
ELOTE: Mazorca tierna de maíz.
ENCHILADAS: Ver *Tortillas*.
ENCHILADO: Tiene varias acepciones: puede ser enchilado un queso, si está untado con chile; enchilado es el nombre de un hongo comestible muy abundante en México (Cantharellus Cibarius); y enchilado es un señor colérico y enojado.
ENCHILARSE: Uno se enchila cuando el chile que come es demasiado picante. También se enchila cuando se enfurece.
EPAZOTE: Hierba de olor muy particular ligeramente picante, ingrediente de muchos guisos y tamales, poderoso anti-helmíntico (tal vez usted no sepa que esta palabra es sinónimo de vermífugo).
ESCAMOLES: Huevos de hormiga, manjar del estado de Hidalgo.
ESPELON: Frijol negro yucateco, especialmente delicioso cuando está fresco, recién sacado de su vaina.
FRIJOLES: Alubias o judías. Uno de los principales alimentos populares de los mexicanos. Hay muchas variedades *(bayo, negro, canario, ayacote, meco, catarino)* y se prepara de muchas maneras *(borrachos, de olla, refritos, colados, charros, enchilados, maneados, puercos)*.
GARNACHA: Ver *Antojitos*.
GORDITAS: Ver *Antojitos*.
GUACAMOLE: Puré de aguacate, sazonado con cebolla, chile verde y cilantro picados.
GUAJOLOTE: Es el pavo, ave de origen mexicano. La hembra se llama *pípila*.
GUAUSONCLE (O HUAUZONTLE): Las ramitas de esta planta se capean con huevo y harina y se fríen. Los botánicos la llaman *Chenopodium bonus henricus*.
GUSANOS DE MAGUEY: Se comen fritos y son deliciosos. Los gusanos blancos *(meocuil)* son más apreciados que los colorados *(chilocuil)*.
HICOTEA: Tortuga de mediana dimensión, especialidad de Tabasco.
HIERBABUENA: Muy común en México.
HOJA SANTA: Los botánicos la conocen como una yerba piperácea; el pueblo de México la llama también *momo* o *acuyo*. Tiene excelente olor que recuerda al del anís, se emplea en muchos guisos.
HUACAL: Caparacho de un ave.
HUITLACOCHE: Hongo negro que nace en la mazorca del maíz. Alimento exquisito.
IXCATIC: Chile largo y de color claro, especialidad yucateca.
KOL: En Yucatán, salsa o caldo que acompaña a un guiso.
JAIBA: Crustáceo parecido al cangrejo.
JALEBE: Nombre maya del *tepescuintle*.
JICAMA: Tubérculo de buen tamaño, duro, carnoso, blanco y de sabor fresco: se come crudo, con sal, limón y chile molido. Nombre científico: *Pechyrhizus angulatus*.
JÍCARA: Vasija hecha con el fruto del jícaro, parecido a la calabaza.
JITOMATE: La diferencia entre tomate y jitomate divide forzosamente a los lingüistas. En la práctica tomate y jitomate son sinónimos. La planta es originaria de México. Hay una variedad exclusiva de México, de frutos verdes y pequeños, que siempre se denomina *tomate*. A lo largo de todo este libro, *jitomate* indica el fruto más grande, rojo y jugoso, que en España llaman *tomate* y *pomodoro* en Italia.
JUECHE: Nombre que se le da al *armadillo* (v.) en Tabasco.
JUGO: Zumo.
JUMIL (O XUMIL): Insecto comestible: se come crudo (más bien, vivo), o seco y molido. En Taxco anualmente se celebra la fiesta del jumil.
LIMA AGRIA: Cítrico de extraordinario aroma y sabor, típico de Yucatán.
LIMÓN: El limón más común en México es pequeño, verde y muy ácido: en Estados Unidos lo llaman lime (lima). Es ideal, por ejemplo, para preparar *ceviches* (v.), o *margaritas* (v.). El cítrico que en Europa llaman limón en México se conoce como *limón dulce*: es amarillo y de mayor tamaño.
MACAL: Tubérculo blanco, muy usado en los pucheros de Yucatán.
MAÍZ: Planta sagrada de todas las civilizaciones prehispánicas. Elemento básico de la cocina mexicana, de él todo se utiliza. Los elotes frescos se comen asados o cocidos, solos o con otros alimentos. Con el grano seco y molido se hace la masa, que sirve para tortillas, antojitos y tamales. Las hojas sirven para envolver tamales, quesos, mantequilla, etc. Con el cabello se prepara un té diurético.
MAGUEY: Agave.
MAMEY: Árbol de origen caribeño, muy común en México, cuyo fruto es carnoso, de color rojizo, dulcísimo y contiene una o dos semillas grandes.
MANCERINA: Jícara para chocolate con platito para galletas, invento del padre del Virrey Antonio Sebastián de Toledo, Marqués de Mancera, que gobernó de 1664 a 1673.
MANCHAMANTELES: Guiso de carnes con chiles, frutas y diversas especias.
MANO: Ver *Metate*.
MAPACHE: Roedor parecido a la ardilla.
MARGARITA: El más famoso de los cocktails con base de tequila (copa y media de tequila, media copa de triple-sec, media copa de jugo de limón; se agita con hielo picado; se sirve en copa bordeada de sal).
MARTAJAR: Moler medianamente grueso.
MAYORA: Jefa de cocina de restaurante o fonda.
MENUDO: Sopa de mondongo.
MEOCUIL: Ver *Gusanos de maguey*.
METATE: Artefacto de piedra basáltica de una sola pieza: un plano abarquillado sostenido por tres pies; sirve para moler granos, chiles, etc. El rodillo de piedra que sirve para moler se llama *mano* o, en azteca, *metlapil*.
METLAPIL: Ver *Metate*.
MEZCAL: Poderoso aguardiente destilado de una variedad de maguey. El proverbio dice: para todo mal, mezcal, y para todo bien, también.
MILPA: Campo de maíz.
MILTOMATE: Tomate verde que crece en la milpa. Más suave que el normal.
MIXIOTE: Hoja del maguey, usada para envolver alimentos y cocinarlos al vapor.
MOLCAJETE: Mortero de piedra en el cual, mediante otra piedra llamada *tejolote*, se muele maíz, semillas, especias, chiles...
MOLE: Los aztecas para decir salsa decían «molli». Hoy por mole se entiende una salsa espesa a base de chiles y especias. Son famosos los siete moles de Oaxaca y famosísimo el mole de Puebla preparado con 35 ingredientes y piezas de guajolote.
MOLE DE OLLA: Guiso campesino a base de res y elote, bastante caldoso. Se sirve como sopa. Entre los sabores, predomina el epazote.
MOLOTES: Ver *Antojitos*.
MOMO: Nombre que se le da, en Tabasco y Chiapas a la hoja santa (v.).
MORONGA: Morcilla.
MOSCOS: Bebidas alcohólicas, con aguardiente y jugos de frutas, especialidad del estado de México.
NANCE (O NANCHE): Árbol que crece en los estados de Veracruz y Tabasco, que da un fruto parecido a la cereza; se come crudo, en jalea, pasta, etc. y se conserva en alcohol.
NIXTAMAL: El maíz del que se hacen las tortillas.
NOGADA: Salsa de nueces.
NOPAL: El cactus que produce las tunas. Quitadas las espinas, las pencas sirven de base para ensaladas y salsas.
OSTIÓN: Ostra.
PAMBAZO: Uno de los panes más populares.
PANCITA: Tripa.

PANES DULCES: Hay centenares de ellos y tienen nombres curiosos, tradicionales y divertidos: *concha, cocol, chilindrina, crema, marquesote, gachupín, guarache, chorreada, trompón, sargento*...
PAPA: Patata.
PAPALOQUELITE: Planta comestible cruda. Pápalotl, en azteca, significa mariposa. Ver *Quelite*.
PAPATZUL (O PAPAZUL): Plato finísimo de la comida yucateca. La palabra, en maya, significa «comida de señores».
PEJELAGARTO: Nombre popular del *Lepidoseus viridis*, impresionante pez de agua dulce, con hocico alargado y puntiagudo y filas de dientes largos y punzantes, común en Tabasco.
PELLIZCADA: Ver *Antojitos*.
PENEQUES: Ver *Antojitos*.
PEPITA: Ver *Calabaza*.
PIBIL: Manera clásica de cocinar carnes, envueltas en hojas de plátano, en horno subterráneo *(pib)*, sin grasas.
PILONCILLO: Azúcar de caña, sin refinar.
PINOLE: Harina de maíz tostado, o la bebida preparada agregándole agua y batiéndolo, solo o con azúcar, cacao, canela, achiote, etc.
PIÑA: Ananá.
PIPIÁN: Salsa a base de semillas de calabaza. Hay pipianes verdes o rojos, según el color de la pepita o demás especias que contenga.
PITAHAYA: Fruto de un cactus, carnoso, parecido a la tuna.
PLÁTANO: Fruta de amplia producción y variados usos. Las hojas en el sureste se emplean para envolver carnes asadas pibil. Las variedades más comunes son: *macho,* grande y consistente; *roatán,* el más conocido en el mundo; *dominico,* pequeño y dulce.
PLATILLO: Plato.
PLATÓN: Fuente.
POCHITOQUE: Tortuga pequeña, común en Tabasco.
POROS: Puerros.
POZOL: Bebida tradicional tabasqueña, a base de masa de nixtamal y agua. Es común dejarla fermentar unos días y aderezarla con sal, pimienta, azúcar o chile. Cuando se le agrega cacao, se le llama *Chorote*.
POZOLE: Vigorizante sopa de carne y cacahuacintle (v.), especialidad de Jalisco.
PULQUE: Bebida popular ligeramente alcohólica obtenida de la fermentación del aguamiel, o sea el jugo del maguey. Hay pulques «curados» con sabor a frutas, a apio, a chocolate, etc.
QUELITE: Deriva del azteca quilitl, que significa yerba comestible en general. El mismo nombre se le da a distintas verduras, según la región.
QUESADILLAS: Ver *Tortillas*.
QUESO: En México se elaboran gran variedad de quesos, algunos tradicionales (*asadero, de Chihuahua, de Oaxaca, panela,* etc.), otros muy parecidos a los de diversos países (brie, camembert, gruyère, manchego, gorgonzola, etc.).
RAJAS: Se refiere generalmente a rajas de chile poblano u otro.
RECADO (O RECAUDO): Conjunto de especias y otros ingredientes para condimentar carnes o pescados.
RES (CARNE DE): Carne de vacuno.
REVOLCAR: Pasar algo por harina y azúcar.
ROMERITOS: Verdura silvestre que se cocina de diferentes maneras.
ROMPOPE: Nutritiva y conventual bebida a base de yemas, azúcar y leche, con algún vino generoso.
SÁBALO: Pez típico de las aguas de Campeche.
SALBUTES: Antojito yucateco.
SALSA MEXICANA: Omnipresente combinación de chile verde, jitomate y cebolla todo ello picado.
SOPA AGUADA: Toda sopa caldosa.
SOPA SECA: Arroz o pastas cocidas.
SOPES: Ver *Antojitos*.
SOCONOSCLE: Ver *Xoconoxtle*.
SURESTE: Región de México que incluye los estados de Yucatán, Campeche, Tabasco y Quintana Roo.
TACO: Ver *Tortillas*.
TAMALES: Mezcla de masa batida con grasa, rellena y condimentada a la usanza de cada lugar, envuelta en hoja de maíz o plátano y cocida al vapor.
TASAJO: Otro nombre de la *cecina* (v.).
TATEMAR: Asar algo hasta que dore sobre comal, plancha o parrilla.
TEHUACÁN: Pueblo del estado de Puebla, famoso por sus aguas minerales. En México no se pide una botella de agua mineral, se pide un tehuacán.
TEJOLOTE: Ver *Molcajete*.
TELERA: Pan especial para tortas (v.).
TEPACHE: Bebida fermentada de piña, con azúcar.
TEPESCO: Mezcla de hojas de palma no muy secas y otros vegetales aromáticos, para ahumar carnes o mariscos.
TEPESCUINTE (O TEPESCUINCLE): Roedor del tamaño de un conejo, pero más grueso. Su carne es excelente, común en el Sureste.
TEQUESQUITE: Piedra muy común en la Mesa Central de México, contiene sales de sodio. De uso amplísimo en la cocina, se sustituye con bicarbonato.
TEQUILA: Aguardiente destilado del ágave, una de las glorias de México.
TINQUINIPAAT: Paté de cazón y chile serrano (Campeche).
TOCINO: En España, lo llaman *bacon*.
TOMATE: Ver *Jitomate*.
TORONJA: Lo mismo que *pomelo*.
TORTA: Sandwich o bocadillo de pan.
TORTILLAS: Sustituyen al pan de trigo, son discos redondos de masa de maíz, se tuestan brevemente. Algunas de sus variadísimas utilizaciones:

- Cortadas en cuatro, se doblan y sirven de cuchara. Los mismos triángulos tostados o fritos se llaman *totopos*.
- *Enchiladas:* dobladas en dos, mojadas en salsa, acompañadas de pollo deshebrado, queso y crema.
- Tostadas o fritas, crujientes.
- *Taco:* tortilla enrollada con cualquier relleno.
- *Chilaquiles:* tortillas de varios días cocinadas en salsa de queso y crema, por ejemplo.
- *Quesadilla:* tortilla rellena doblada por la mitad.

TOSTADA: Ver *Antojitos*.
TOTOABA: Excelente pescado de gran tamaño que habita las aguas del Golfo de California.
TOTOPOS: Ver *Tortillas*.
TUNA: Fruto del *nopal*.
UCHEPOS: Tamales de maíz tierno, especialidad de Michoacán.
VAINILLA: Otro aporte de México a la repostería del mundo.
VENADO PIBIL: En los mercados yucatecos se compra la carne de venado fresca o cocinada pibil: ésta es una manera antiquísima de conservarlo, empleada por los cazadores mayas y por los de hoy.
YERBABUENA: Muy común en México.
XNIPEC: Literalmente, esta palabra maya significa «nariz de perro». Se aplica a salpicones o salsas picantes.
XOCONOXTLE (O SOCONOSCLE): Variedad de tuna, ligeramente agria.
XTABENTUN: Licor típico de Yucatán, muy fuerte, derivado de la flor blanca de una enredadera tropical.
ZACAHUIL: Tamal de descomunal tamaño, que contiene un cochinillo entero, aves, etc. Se hace para fiestas, o para vender en porciones, en los estados de San Luis Potosí, Tlaxcala, Veracruz, Tamaulipas.
ZACATE: Estropajo de fibras vegetales. Se usa para refregar sartenes y vajilla, y para darse masaje en el baño.
ZAPOTE: Árbol de tierra húmeda y caliente, cuyo fruto deliciosamente dulce tiene carne suave y rojiza. Hay *chicozapotes, zapote blanco, zapote negro,* etc.

BIBLIOGRAFÍA

No se mencionan en esta bibliografía los numerosos recetarios mexicanos publicados en el país y en el extranjero. Las pocas excepciones son obras de gran importancia o de singular interés.

Almonte, Juan Nepomuceno, *Guía de forasteros de la ciudad de México,* México, Ruf Mexicana, 1977 (repr. facs.).

Altamirano, Ignacio Manuel, *El Zarco (episodios de la vida mexicana en 1861-63),* México, Edit. Nacional, 1965.

Alvarado Tezozomoc, Hernando, *Crónica Mexicana,* México, Leyenda, 1944.

Anónimo, *El mar en cacerola,* México, Secretaría de Pesca, 1984.

Anónimo, *La cocinera poblana y el libro de las familias,* Puebla, 1881.

Artes de México, n. 46 («La cocina mexicana», 1963), n. 107 («La cocina mexicana II», I parte, 1968), n. 108 («La cocina mexicana II», II parte, 1968), n. 121 («El dulce en México», 1969).

Aspe, Virginia Armella de, "La comida en la historia de México", *Club de Gourmets,* n.ª 13, 14 y 15 (México, abril, julio y agosto de 1982).

Barco, Miguel de, *Historia natural y crónica de la antigua California,* México, UNAM, 1973.

Calderón de la Barca, Madame, *La vida en México durante una residencia de dos años en este país,* Porrúa, México, 1974.

Carletti, Francesco, *Razonamientos de mi viaje alrededor del mundo* (1594-1606), México, UNAM, 1976.

Castillo Ledón, Luis, *El chocolate,* Dirección Gral. de Bellas Artes, México, 1917.

Clavijero, Francisco Xavier, *Historia antigua de México,* México, Porrúa, 1974.

—, *Historia de la Antigua o Baja California,* México, Porrúa 1970.

Club de Gourmets, revista de cocina y turismo, México, 1981-1986.

Cocinero Mexicano (El), II ed., México, 1834.

Coe, Sophie, «Azteca Cuisine», *Petits Propos Culinaires,* n. 19, 20 y 21, London, Prospect Books, 1985.

Corcuera, Sonia, *Entre gula y templanza,* México, UNAM, 1981.

Cordón, Faustino, *Cocinar hizo al hombre,* Barcelona, Tusquets, 1980.

Cortés, Hernán, *Cartas de relación,* México, Porrúa, 1971.

Cruces Carvajal, Ramón, *Lo que México aportó al mundo,* México, Panorama, 1986.

Cruz, Francisco Santiago, *La nao de la China,* México, Jus, 1962.

Dávalos Hurtado, Eusebio, *Alimentos básicos e inventiva culinaria del mexicano,* México, Secretaría de Educación Pública, 1966.

De'Angeli, Jorge, *Guía gastronómica de México,* México, Instituto de Cultura Gastronómica, 1983.

Díaz del Castillo, Bernal, *Historia de la conquista de la Nueva España,* México, Porrúa, 1976.

Diccionario de cocina o el Nuevo Cocinero Mexicano en forma de diccionario, México, Imprenta Cumplido, 1845.

Diccionario Porrúa de historia, biografía y geografía de México, México, Porrúa, 1976.

Domingo, Xavier, *De la olla al mole,* Madrid, Cultura Hispánica, 1984.

Enciclopedia de México, México, 1977.

Farga, Amando, *Historia de la comida en México,* México, 1980.

Gage, Thomas, *Viajes en la Nueva España,* La Habana, Casa de las Américas, 1980.

Gamelli Carreri, Juan Francisco, *Le Mexique à la fin du XVII siècle, vu par un voyageur italien,* París, Calman-Lévy, 1968.

Garibay K., Angel María, *Panorama literario de los pueblos Nahuas,* México, Porrúa, 1971.

García Icazbalceta, Joaquín (ed.), *Cartas de religiosos de Nueva España,* 1539-1594, Guatemala, Bibl. Goathemala, 1964.

Gerbi, Antonello, *La naturaleza de las Indias Nuevas,* México, FCE, 1978.

Gironella De'Angeli, Alicia, *Cocinado en México,* México, Instituto de Cultura Gastronómica, 1986.

Guerrero, Raúl, *El pulque,* México, Joaquín Mortiz, 1985.

Hernández, Francisco, *Historia de las plantas de Nueva España,* México, Imprenta Universitaria, 1946.

Humboldt, Alejandro von, *Ensayo político sobre el Reino de la Nueva España,* México, Porrúa, 1966.

Iglesias y Cabrera, Sonia, *El pan popular,* México, Fonart, 1982.

—, *Los nombres del pan en la Ciudad de México,* México, Museo Nac. de Cultura Popular, 1983.

Kennedy, Diana, *The Cuisines of Mexico,* New York, Harper & Row, 1972.

—, *The Tortilla Book,* New York, Harper & Row, 1975.

—, *Recipes from the Regional Cooks of Mexico,* New York, Harper & Row, 1978.

Landa, Diego de, *Relación de las cosas de Yucatán,* México, Porrúa, 1973.

Las Casas, Bartolomé de, *Apologética historia sumaria,* México, UNAM, 1967.

—, *Los Indios de México y Nueva España,* México, Porrúa, 1966.

Lévi-Strauss, Claude, *El origen de las maneras de mesa,* México, Siglo XXI, 1976.

Lomelí, Arturo, *El chile y otros picantes,* México, Prometeo Libre, 1986.

Long-Solís, Janet, *Capsicum y cultura, La historia del Chilli,* México, FCE, 1986.

López, Mariano, *Antiguas representaciones del maíz,* México, AGNM, 1982.

López de Gómara, Francisco, *Historia general de las Indias,* Barcelona, Iberia, 1954.

Matus de Sumohano, Edith V., *Libro de cocina de la mujer tabasqueña,* Villahermosa, 1982.

Mena de Castro, Adela, *Cocina campechana,* Campeche, 1928.

Martínez Llopis, Manuel, *Historia de la gastronomía española,* Madrid, Editora Nacional, 1981.

Munguía, M., *Manual del cocinero dedicado a las señoritas mexicanas,* México, 1856.

Motolinia (Fray Toribio de Benavente), *Historia de los indios de la Nueva España,* México, Porrúa, 1969.

Novo, Salvador, *Comida mexicana, o historia gastronómica de la ciudad de México,* México, Porrúa, 1972.

Nuevo Manual de cocina yucateca, Mérida, A. Piña ed., 1926.

Prescott, William H., *Historia de la conquista de México,* México, Porrúa, 1970.

Prieto, Guillermo, *Memorias de mis tiempos (1828 a 1853),* Puebla, Ed. J. Cajica, 1970.

Revel, Jean François, *Un festín en palabras,* Barcelona, Tusquets, 1980.

Reyes, Alfonso, *Memorias de cocina y bodega,* México, 1953.
Romero Reyes, Alfonso y Mendoza Gallego, Eder, *La comida mexicana,* México, Fonart, 1982.
Root, Waverley, *Food,* New York, Simon & Schuster, 1980.
Sahagún, Bernardino de, *Historia general de las cosas de la Nueva España,* México, Porrúa, 1969.
Saldívar, Jaime (ed.), *México en la cocina del Club de Industriales,* México, Club de Industriales, 1972.
Sánchez García, Alfonso, *Toluca del chorizo. Apuntes gastronómicos,* Toluca, Gobierno del Estado de México, 1976.
Santamaría, Francisco J., *Diccionario de Mejicanismos,* México, Porrúa, 1978.
Schurz, William, *The Manila Galeon,* New York, Dutton & Co., 1939.
Solís y Rivadeneira, Antonio de, *Historia de la conquista de México,* México, Porrúa, 1968.
Soustelles, Jacques, *La vida cotidiana de los aztecas,* México, FCE, 1976.
Taibo I, Paco Ignacio, *Breviario del mole poblano,* México, Terra Nova, 1981.
Varios, *Recetario mexicano del maíz,* México, Museo Nac. de Culturas Populares, 1982.
Varios, *El maíz, fundamento de la cultura popular mexicana,* México, Museo Nac. de Culturas Populares, 1984.
Varios, *Nuestro maíz,* México, Museo Nac. de Culturas Populares, 1982.
Varios, *La cosa está del cocol y otros panes mexicanos,* México, Museo Nac. de Culturas Populares, 1983.
Vásquez Colmenares, Ana María Guzmán de, *Tradiciones gastronómicas oaxaqueñas,* Oaxaca, 1982.
Viera, Juan de, *Compendiosa narración de la ciudad de México (1777),* México, Guaranía, 1952.
Zavaleta, Carmen Arriaga de, *Cocina michoacana,* México, 1965.

INDICE

Antojitos y tamales

Sopas, arroces y pastas

Vegetales y huevos

Salsas, adobos y recaudos

Pescados y mariscos

Aves

Carnes

Postres

Bebidas

Sugerencias para un menú:

Para un desayuno oaxaqueño

Otros Consejos

Esta obra se terminó de imprimir en
diciembre de 1987, en los talleres
de Litografía Senefelder, S.A., Bernal
Díaz núm. 33, Col. Guerrero, México, D.F.

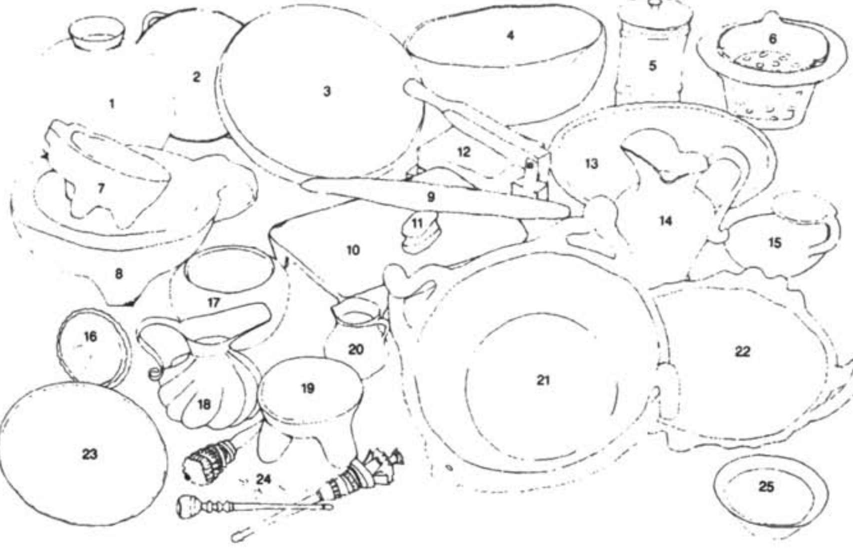
La encuadernación fue realizada en
EDICSA, Nardo núm. 48, San
Bernardino, Xochimilco, México, D.F.

La edición consta de 10,000 ejemplares



Guarda anterior:

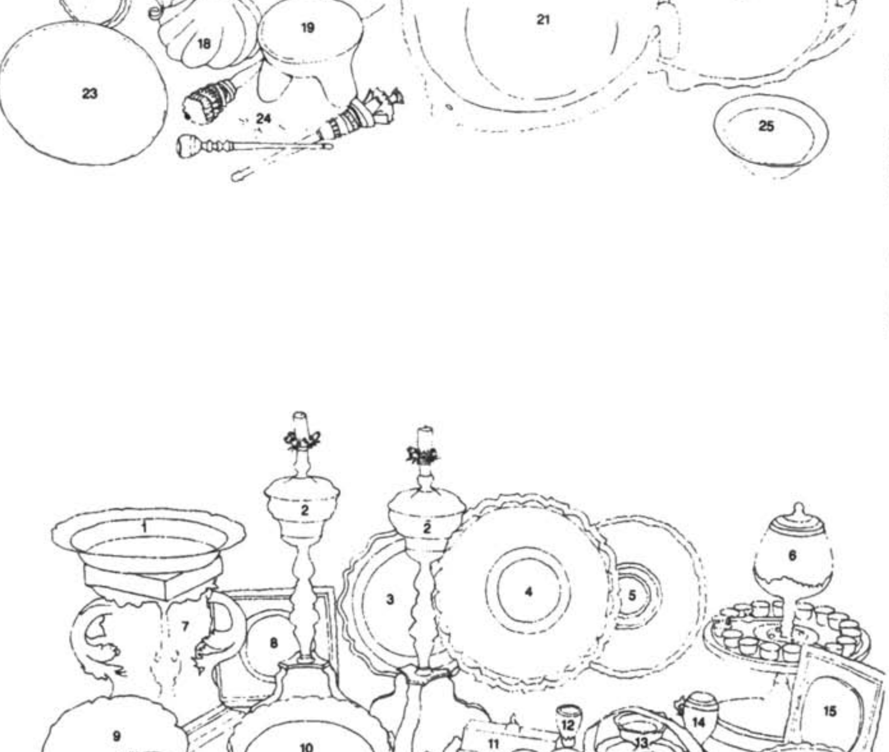
Utensilios tradicionales para la cocina mexicana. Este conjunto de piezas antiguas y modernas, funcionales y hermosas, pertenecen al Dr. Daniel Rubín de la Borbolla y a los autores del libro.



1. *Cántaro de barro para agua (Michoacán).*
2. *Comal de barro vidriado (Michoacán).*
3. *Cajete de barro negro (Oaxaca).*
4. *Horno para pavo (Las Tuxtlas, Veracruz).*
5. *Tarro para semillas en Talavera (Puebla).*
6. *Brasero de barro (Toluca).*
7. *Molcajete de piedra caliza (Yucatán).*
8. *Molcajete de piedra volcánica (Estado de México).*
9. *Mano de metate.*
10. *Metate.*
11. *Tejolote o piedra para moler.*
12. *Prensa para tortillas.*
13. *Comal de barro vidriado (Toluca).*
14. *Jarra para agua de Talavera (Puebla).*
15. *Jarra de barro (Guerrero).*
16. *Tazón de barro vidriado (Guanajuato).*
17. *Olla para frijoles (Michoacán).*
18. *Jarra de cobre (Santa Clara del Cobre, Michoacán).*
19. *Molcajete prehispánico de jade (Teotihuacan).*
20. *Jarrita para chocolate (Puebla).*
21. *Cazuela de adorno (Puebla); las cazuelas para mole son iguales pero sin dibujos y leyendas interiores.*
22. *Cazuela para arroz (Puebla).*
23. *Plato de Talavera (Puebla).*
24. *Molinillos para batir chocolate.*
25. *Tazón de Talavera (Puebla).*

Guarda posterior:

Los plateros de México contribuyeron a la belleza y fastuosidad de las mesas en todas las épocas. En esta colección hay piezas de fines del siglo XVII hasta los comienzos del siglo XX.



1. *Platón con marcas del Marqués de la Selva, aprox. 1680.*
2. *Pareja de candelabros, mediados del siglo XVIII.*
3. *Plato de comienzos del siglo XVII.*
4. *Platón calado chiapaneco de aprox. 1780.*
5. *Platón repujado con motivos florales y animales, fines del siglo XVIII.*
6. *Licorera con copas, 1930.*
7. *Peana (o base) de plata repujada y cincelada, mediados del siglo XVIII.*
8. *15. Palabreros de plata repujada y cincelada, c. 1680.*
9. *Plato presentatorio con águila en el respaldo en plata repujada, fines del siglo XIX.*
10. *Frutero de plata repujada, principios del siglo XX.*
11. *Cofre de plata cincelada, c. 1720.*
12. *14, 17. Cocos chocolateros con aplicaciones de plata, fines del siglo XVIII.*
13. *Braserillo de plata repujada, c. 1780.*
16. *Palillero de plata fundida y cincelada, fines del siglo XVIII.*
18. *Fuente chiapaneca de plata repujada y cincelada, aprox. 1780.*
19. *Mancerina de plata fundida y cincelada, mediados del siglo XVIII.*
20. *Platón gajeado con dibujo patriótico, principios del siglo XIX.*
21. *Canastilla calada para fruta de procedencia chiapaneca, c. 1780.*
22. *Fuente repujada con ornamentación vegetal (Chiapas, fines del siglo XIX).*
23. *Platón de plata.*
24. *Cubiertos de plata.*
25. *Cubiertos de mesa.*

Grado de dificultad:

 **:Fácil**  **:Media**  **:Alta**




CEDOC-SECTUR
002945
LIB
641.5972
G57
1988
CEDOC-SECTUR
002945
Gironella De'Angeli,
Alicia
Gran libro de la cocina m

